

DOBA seniorů

č. 3 / VII. ROČNÍK BŘEZEN 2011 14 Kč

Cena v předplatném 11 Kč

TO JE ONA: Eurobabička 2010!

Ministr Jankovský



o bydlení seniorů

Radíme, jak letos na daně

Termíny týdne trénování paměti



Oslavovali aktivní stáří



NOVÁ SOUTĚŽ O POBYT U MOŘE

S ministrem o bydlení seniorů

Rada seniorů České republiky při svém setkání s ministrem pro místní rozvoj Ing. Kamilem Jankovským přišla s návrhem uspořádat panelovou konferenci o nájemním bydlení seniorů v České republice. Ministr návrh podpořil a nad akcí, která se uskuteční už v březnu, převzal záštitu. Doba seniorů se ho proto zeptala:

Co si od připravované akce slibujete?

Z pohledu kompetencí v bytové oblasti vnímám současný stav poněkud rozbouraného mediálního zájmu o konec regulace nájemného za nešťastný. Proto považuji za vhodnější, než vysvětlovat stanoviska vlády, zákonodárců, či mého úřadu zprostředkovat, využít možnosti a jednak se k Radou seniorů požádat akci přihlásit a zároveň na ní vystoupit s jasným poselstvím, jaké záměry v oblasti bydlení a potažmo bydlení nájemního ve vztahu k seniorům existují. Osobně zastávám názor, že někdy i ne příliš optimistická informace, pokud je podána přesně a náležitě vysvětlena je rozhodně lepší než mlčení.

V Době seniorů o tom budeme samozřejmě informovat. Při setkání s RS ČR jste hovořil o komunitním bydlení seniorů, jak se praktikuje např. ve Švýcarsku nebo Rakousku. S tím, že byste si přál, aby se brzy pilotní projekt podobného bydlení spustil i u nás. Co Vás na seniorském komunitním bydlení nejvíce zaujalo, jak je daleko příprava pilotního projektu a v čem vidíte jeho hlavní smysl?

Přiznám se, že prozatím máme napilno v oblasti veřejných zakázek, v otázkách novelizace Občanského zákoníku a Stavebního zákona a na koncepční práce, které samozřejmě na úřadě pratelně probíhají, jsem nestihnul ještě plně dohlédnout. Proto by v tuto chvíli byl příslib nějakých termínů asi nereálný. Obecně musím říci, že nejsem spokojen s neustálými změnami náhledu na podporu seniorského bydlení



■ Ministr pro místní rozvoj Ing. Kamil Jankovský

podle toho, jak se střídají parlamenty a vlády. Pro tuto oblast je třeba přijmout napříč politickým spektrem konsensuální a dlouhodobé řešení. A není možno si nalhávat, že současná rozpočtová situace je pro finančně náročná řešení nějak příznivá.

Některé zahraniční modely jsou inspirativní, i když ne zcela přenositelné do našeho prostředí. V tuto chvíli se rozbíhá řada komerčních projektů Seniorských bytových komplexů na soukromé bázi. Odlišný přístup k jejich provozu mají komerční provozovatelé, odlišnou charitní a jiné neziskové organizace. Oba směry mají své opodstatnění a oba si zaslouží určitou formu státní ingerence. Třeba ve formě záruk za dlouhodobé úvěry. Protože jedině dlouhodobé finanční zdroje mohou umožnit vznik takových projektů. Máme ještě před sebou kus práce.

Tomu věřím, vždyť v minulosti se kolem mnohých problémů spíš chodilo, než aby se řešily. Ale zpět ke komunitnímu bydlení. Co Vás na něm zaujalo?

Původní myšlenka komunitního bydlení seniorů snad pochází z anglicky mluvících zemí. Není to ústavní, ani lůžkové zařízení, není to dům s pečovatelskou službou. Říká se tomu „cohousing“. Šíří se po Evropě i zámorí. Každá domácnost vlastní plně zařízenou bytovou jednotku

a navíc pro jednu komunitu je jedna společtvená společná prostora (společenský dům, venkovní prostory). Obyvatelé mají šanci si vybrat mezi tím být sami nebo být s ostatními, proto je pečlivě rozlišen soukromý a veřejný prostor. Architektonické a urbanistické řešení podporuje vzájemné setkávání. Klíčový je pěší provoz. Automobily jsou parkovány na okraji. A velmi důležitá je blízkost, nejlépe pěší, občanského vybavení. U nás znám zatím dva případy takových ryze soukromých aktivit: Senior Park v Luštěnicích a Sokoleči mají k uvedenému modelu blízko. Odpovídají i velikosti optimu, které by mělo být na úrovni 15 – 25 domácností.

Senior cohousing má určitě velký potenciál do budoucna, protože vzhledem k aktivní účasti při jeho tvorbě může nejlépe uspokojit potřeby a přání seniorů. Vzhledem k demografickému stárnutí populace a nutnosti hledání udržitelného řešení do budoucna je vlastní iniciativa seniorů a také budoucích seniorů důležitá. Senior cohousing představuje jednu z možností, jak se včas připravit na vlastní stáří strávené mezi přáteli v důvěrném známém prostředí. Nabízí výhody sociální, ekonomické i ekologické.

Za odpovědi poděkoval
František VONDERKA ■

Změny za p o c h o d u

Nový občanský zákoník ještě nebyl schválen a už má svoje kritiky. Slyšíme hlasy, že jde do zbytečných detailů, což prý bude soudcům svazovat ruce při rozhodování. Nebudou mít údajně možnost uplatnit svůj subjektivní pohled na věc jako dřív. To prý je špatně a ke škodě výkladu práva. Nejsem právník, ale osobně věřím v pravý opak. Domnívám se, že čím jasnější a konkrétnější je litera zákona, tím lépe pro ty, kdo jsou s ním konfrontováni. Nemám nic proti soudcům, ale když čtu, že dva různí soudci vynesli ve stejné věci zcela protikladný rozsudek, pak zjevně něco není v pořádku. A asi nejen zákon, který lze vykládat, jako by byl z gumy. Proto si myslím, že čím jasněji jsou nastaveny mantinely, o to lépe. Pro všechny.

Nedotažených věcí, které umožňovaly nejen různý výklad, ale i podvody, jsme si v Česku užili víc než dost. Podivnou privatizaci, která předbíhala zákony

UDĚLÁME TAKOVOU
DŮCHODOVOU REFORMU, ŽE
LIDI BUDOU MÍT STRACH
SE DOŽÍT DŮCHODU.



a před jejímž kopírováním světové ekonomové dnes už jen výslovně varují. Stále nemáme jasná pravidla boje proti ko-

rupci. Až po veleskandálech je slyšet, že veškeré státní zakázky nad 300 milionů by měly projít celou vládou. Na komunální úrovni ovšem dále létají mnohem větší sumy. Mnozí lidé doplácují na volná pravidla privatizace obecních bytů. Zatímco v první vlně se nájemníkům prodávaly za rozumné částky, dnes se třeba za Václavem Havlem vysmívané králíkární žádají miliony... Deregulace končí a otázky například vybavení bytů či stanovení přiměřeného nájemného se vlastně teprve začínají řešit. Přitom možná stačilo přestat ještětne myslet, že jsme vševědoucí pupek světa a okouknout a dále vylepšit už léta dobře fungující modely v zahraničí.

Nyní se horečně chystá důchodová reforma. Šokovaly už jen dílčí útržky, které z vládní diskuse pronikly na veřejnost. Například, že připojištění bude povinné a že v případě úmrtí pojištěnce prostředky nezískají pozůstalí, ale případnou soukromé pojišťovně. Bylo to sice dementováno, vzápětí ale k nástřelu návrhu reformy zaznělo, že nic není definitivní... Odvolávám, co jsem odvolal neschopného pohádkového krále je stále ve hře. Doufáme, že se prosadí rozum. Dobrých vzorů je v zahraničí dost. A možná by stačilo netlačit tolik na pilu a víc debatovat v rámci celého politického spektra, aby se prosadilo přijatelné řešení.

Změny za pochodu děláme i v DS. Většinou po čtenářských anketách. Někdy i náhle: dostali jsme možnost do březnového vydání aktuálně zařadit další soutěže o ceny. Víme, že rádi soutěžíte a tak je najdete na straně 15 místo seriálu. Doufáme, že to jeho příznivci omluví. O seriál neprijdou, najdou ho v příštím čísle. Hezké počení a zábavu přeje

František Vonderka
šéfredaktor

Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Šéfredaktor Mgr. František Vonderka. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov, e-mail: ds@rscr.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: inzerce@dobaseniuru.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Grafická úprava: Matouš Johanides. Tiskne Česká Unigrafie, a.s., Rozšiřuje PNS a Česká pošta, Předplat-

né agentura A.L.L. Production, s.r.o., box 732, 111 21 Praha 1, Tel.: 234 092 851, e-mail: dobaseniuru@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a foto se nevracejí.

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE

25. března 2011.



**Rada seniorů
České republiky**
občanské sdružení

PORADNY RS ČR

Sídlo pražské poradny Rady seniorů České republiky je v Domě odborových svazů v Praze 3, nám. W. Churchilla 2.

Telefonní spojení: 234 462 073-7

oblast sociální: 234 462 074

oblast právní: 234 462 074

oblast bytová: 234 462 076

E-mail: poradna.praha@rscr.cz

Poradny Rady seniorů ČR jsou i letos pro všechny seniory zdarma.

Návštěvní hodiny:

Každý pracovní den (8-14 hod.) je otevřena poradna sociální. Pracovníci poradny vyřizují každé pondělí a středu (14-16 hod.) otázky právní, každé úterý a čtvrtek (14-17 hod.) otázky bytové.

Aktuální informace k práci jednotlivých poraden najdete také na www.rscr.cz.

KONTAKTNÍ ÚDAJE

REGIONÁLNÍCH PRACOVÍŠŤ RS ČR:

Brno:

Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 – kancelář 414
Telefon: 532 269 414
e-mail: poradna.brno@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
Ing. Pavel BŘEZA.

Hradec Králové:

Dům odborových služeb,
Gočarova 1620 – kancelář 405
Telefon: 495 521 048
E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
Prof. RNDr. PhMr. Jan SOLICH, CSc.

Ostrava:

Ostrčilova 4/2691, 5. patro
Telefon: 599 445 532
E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
Ing. Oldřich POSPÍŠIL.

Plzeň

Právní poradenství starobním důchodcům poskytuje každý čtvrtek od 16 do 18 hod. v Plzni (kancelář: Tomanova 5) JUDr. Květuše Blažkovičová. Schůzky v jiné termíny je třeba dohodnout na tel.: 723 505 265.

Regionální pracoviště pracují v obdobném režimu jako pražské ústředí.

UPOZORNĚNÍ

Svoje osobní návštěvy v poradnách si předem domluvejte telefonicky. Vyhněte se nepříjemným situacím, kdy očekávanou pomoc kvůli nepřítomnosti příslušného odborníka nedostanete.

POZN.: Ve všech poradnách lze zakoupit aktuální Dobu seniorů!

Pražský radní Petr Dolínek pro DS: Chci vycházet z potřeb seniorů

V Době seniorů se už stalo tradicí, že hovoříme s politiky, kteří jsou na různých úrovních odpovědní za otázky, dotýkající se života seniorů. Hovořili jsme tak s odpovědnými ministry, hejtmany všech krajů a také s představiteli řady statutárních měst. V Praze se po loňských obecních volbách dostala ke kormidlu koalice, složená z ODS a ČSSD. Radním, který má na starosti sociální politiku, bydlení a evropské fondy je nyní sociální demokrat Petr Dolínek. Je jen logické, že jsme ho v duchu filosofie našeho časopisu a zájmu čtenářů o podobné informace požádali o rozhovor.

**Jste už několik měsíců ve funkci, ob-
razně zahřívací kolo už máte za sebou.
Jaké jsou Vaše nejdůležitější poznatky,
které jste získal na téma sociální záleži-
losti a seniori v Praze?**

Klíčové pro mě bylo zejména zjištění, že současná vláda svými rozsáhlými škrtů v oblasti sociální péče a dotací neziskovým organizacím staví hlavní město do situace, kdy v Pražském rozpočtu nezbývá dostatek prostředků na pokrytí škod, které takto kabinet Petra Nečase napáchal. Vláda tak může na jednu stranu tvrdit, že je vládou rozpočtové odpovědnosti, ve skutečnosti však pouze přenáší zátěž na obyvatele a městský rozpočet, který je vzhledem k nákladným projektům z minulosti už tak dost napjatý.

Jistě, megalomanské projekty něco stojí... Ale pojďme k seniorům. Dlouhodobým problémem a černou mýrou mnoha pražských starobních důchodců je dostupné nájemní bydlení. Malometrážních bytů je nedostatek. Dá se s tím něco dělat, tzn. najít formy pomoci už v současné době, kdy byty nejsou? A jak vidíte řešení dlouhodobě?

V současné chvíli tento problém aktivně řeším, není však pravda, že by v Praze byl nedostatek těchto bytů. Město má ve

svém bytovém fondu relativní dostatek, je však nutné z nich učinit skutečné malometrážní byty tak, aby velké bytové prostory mohly sloužit více žadatelům. Z dlouhodobého hlediska by bylo pro Prahu výhodné spolupracovat s developery a v rámci výstavby nových bytových jednotek zajistit část prostorů pro malometrážní, cenově dostupné bydlení jak pro seniory, tak například pro mladé rodiny s dětmi. Možností je i družstevní výstavba, kdy město poskytne pozemek a na něm vyroste s pomocí výhodného úvěru družstevní bytová jednotka. V minulosti se však ukázalo, že občané neměli příliš velký zájem o výměnu bytů podle jejich aktuálních potřeb a finančních možností.

Když jsem se ptal na okamžitou pomoc, tak jsem myslel také to, že jednotlivé městské části mají své zásady a formy pomoci. Nestálo by za to zvážit jednotný postup pro celou Prahu?

Tak jednoduché to není. Ačkoliv se říká, že komunální politika není bojem o ideje, každá městská část má své specifické politické vedení a rozdílný náhled na problematiku bydlení a obecně sociální péče.

Je velice složité z pozice města cokoliv nařizovat městským částem, nehledě na skutečnost, že hlavní město Praha nemá jakoukoliv možnost ovlivňovat nakládání s bytovými jednotkami v držení městských částí. Dalo by se uvažovat o koordinaci některých postupů, ale jak jsem uvedl, vstřícnost jednotlivých městských částí záleží na tamním vedení.

Váš předchůdce ve funkci učinil kroky, které rozhořčily a znejistily obyvatele Domovů pro seniory, které byly převedeny z oblasti sociálních služeb do sféry hospodaření s byty. Lidem se přes noc změnila životní podmínky. Tak, že dostali i strach. Jak hodláte situaci zklidnit?



Díky skutečnosti, že se sociální demokracie se svým, k seniorům vstřícným, programem dostala do pozice, kdy je odpovědná za tvorbu sociální politiky hlavního města, se seniori v žádném případě nemusí obávat o svoji budoucnost. Jsme si vědomi odpovědnosti za své spoluobčany a budeme usilovat o zlepšení životních podmínek seniorů. Vámi zmínovaná zařízení se proto pokusíme vrátit zpět do oblasti sociálních služeb.

Starších lidí přibývá. To bude klást nové nároky na sociální služby. Zajišťovat jejich dostupnost, a to i z cenového hlediska (viz snížení příspěvků z 2000 na 800 Kč) měnit i jejich strukturu. Jak to vidíte vy, co v tomto směru považujete za prioritní?

Nacházíme se v situaci, kdy Ministerstvo práce a sociálních věcí snižuje jednak příspěvky na péči, jednak dotace pražským poskytovatelům služeb. Vzhledem k demografickým trendům tak hrozí, že pokud nedojde k přehodnocení přístupu ze strany vlády, může to znamenat omezení dostupnosti a kvality sociálních služeb. V první řadě je teď na vládních představitelích, aby se odpovědně zamysleli nad dlouhodobými potřebami občanů a nehnali se za krátkodobými úsporami v rozpočtu, které zajímají pouze finančníky. V Praze pak budeme muset provést důkladnou analýzu potřebnosti a nákladovosti jednotlivých služeb, abychom zajistili prostředky tam,



kde budou nejvíce potřeba, a zároveň zvýšili efektivitu využívání omezených finančních zdrojů. Naši prioritou však je, aby se základem sociální politiky města do budoucna stala domácí péče. Magistrát také bude podporovat terénní služby a denní stacionáře, což umožní potřebným co nejdéle setrvat ve svém přirozeném prostředí. Zároveň však chceme v návaznosti na stárnoucí populaci hlavního města zajistit dostatek kvalitních služeb v oblasti lůžkové péče,

at' už prostřednictvím nové výstavby, nebo rekonstrukcí stávajících kapacit.

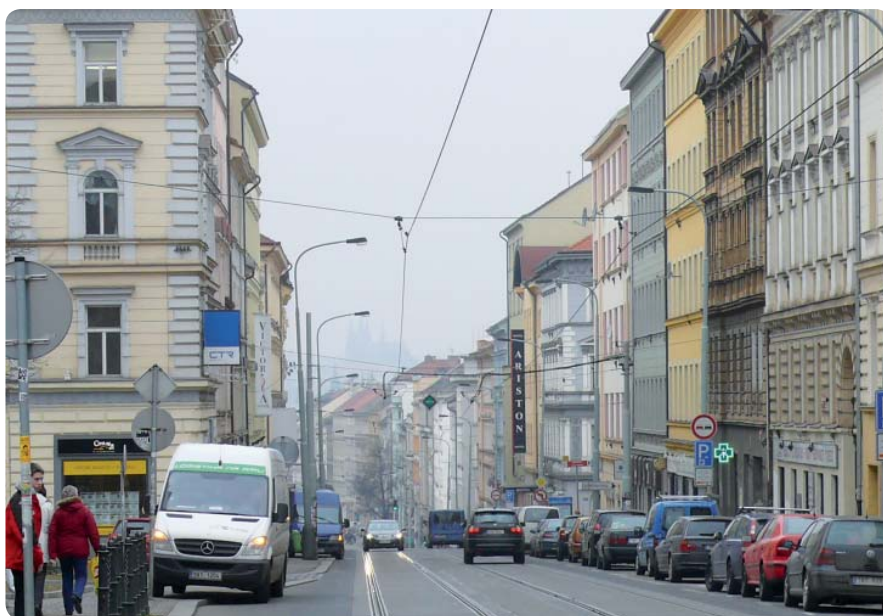
Zdraví starší lidé představují velký potenciál – vědomostí, zkušeností i pracovních sil, které budou pracovat třeba na zkrácený úvazek. I prezident Klaus loni při setkání se seniory k Mezinárodnímu dni seniorů zdůraznil možnosti tohoto potenciálu, na druhé straně řekl, že není dostatečně využíván. Třeba zrovna v péči o seniory. Napadají Vás nějaké recepty, jak na to v Praze?

Systém sociální péče v Praze by zcela jistě přivítal aktivní zapojení seniorů do péče o své vrstevníky. I z dlouhodobějšího hlediska je nutné hledat využití pro potenciál seniorů, kteří chtějí a jsou schopni pracovat, vzhledem k době odchodu do důchodu se bude podle plánů současné vlády posouvat a hrozí, že nastane nedostatek pracovních možností právě pro tyto občany. Podle mého názoru by se měli seniori zapojit i do práce neziskových organizací, které se dlouhodobě potýkají s nedostatkem pracovních sil.

Jak spolupracujete se seniorskými organizacemi? Probíráte s nimi, jak vidí problémy samotní seniori?

Snažím se aktivně komunikovat se všemi pražskými seniorskými organizacemi a v rámci možností hlavního města jim také pomáhat v jejich činnosti. V Praze jich operuje několik set, což není malé číslo, proto není času nazbyt. Jsem však připraven naslouchat a pomáhat všem těm, kteří mě o pomoc zažádají. V současné době například připravujeme prezentaci výstupů o nájemním bydlení seniorů, na jejímž zpracování se podíleli zástupci seniorských organizací.

Za rozhovor poděkoval
František VONDERKA



Odešla nejstarší Češka

V domově důchodců ve Velké Bíteši na Žďársku v úterý 8. února zemřela nejstarší občanka Česka Františka Kožnarová. Bylo jí 107 let.

Ještě před několika lety žila sama v domku, kde chovala kozy a starala se o slepice, psa a kočku. „Lidé ji potkávali často s kosou, když jezdila kozám pro trávu, to jí bylo už více než 100 let. K dlouhému věku jí určitě pomohlo kozí mléko a sýry, které si z něj vyráběla,“ řekla novinářům sociální pracovnice domova důchodců Eva Dosadilová.

Františka Kožnarová, která se narodila 25. září 1903 ve Velké Bíteši, neměla lehký život. Nikdy se nevdala, a ačkoli pocházela z několika sourozenců, zůstala z nich sama. Vychovala bratrova syna, který za ní pravidelně docházel. Nestačila se ničím vyučit, celý život tvrdě manuálně pracovala, dokonce i v cihelně.

Do domova důchodců nastoupila začátkem roku 2006 ve svých 103 letech poté, co byla několik týdnů v nemocnici.

Vysokého věku se dožívají i další z klientek domova důchodců ve Velké Bíteši. Například Marie Cahová oslaví letos v srpnu 105 let, další seniorka se dožije koncem roku stovky.

Podle dostupných informací je nyní nejstarší obyvatelkou Česka Marie Třešňáková. Bydlí v Jirkově na Chomutovsku a loni 29. listopadu oslavila 107. narozeniny.

Stoletost u nás není záležitostí pouze několika jedinců. Podle údajů České správy sociálního zabezpečení žilo v lednu v České republice 502 lidí starších sta let. Dalších 411 důchodců by se letos stovky



mohlo dožít. Počet obyvatel, kteří přesáhli věkovou hranici sta let, rok od roku narůstá. Letos je jich o 14 víc než loni a o 108 víc než v roce 2009.

Vyššího věku se podle statistik dožívají výrazně častěji ženy. Zatímco mužů starších sta let eviduje ČSSZ 74, žen je dohromady 428. Nejstarší Češky se narodily v roce 1903, nejstarší muž v roce 1904. Nejvíce sto a víceletých lidí žije v Praze - 173 a v Jihomoravském kraji - 119. Nejmeně lidí s úctyhodným věkem přesahujícím stovku zaznamenali statistici v Karlovarském kraji. Napočítali jich celkem 17. Ve Zlínském kraji jich bylo 51, z toho osm mužů.

Nemají čas zestárnout

Kulturní centrum Vltavská v Praze bylo 26. ledna dějištěm zajímavé oslavy. Uspořádali ji pro nejstarší posluchače a učitele zde působícího Centra celoživotního vzdělávání (CCV). Na podium

houslový virtuóz Alexander Schonert, ukázky ze svého repertoáru předvedl i taneční soubor senierek.

Všichni se dobře bavili. A účinkovali i oslavenci, kteří odpovídali na různé

Všichni čtyři oslavenci jsou živým důkazem úspěšného stárnutí. Celá oslava pak byla demonstrací psychického a fyzického potenciálu dnešní seniorské populace.

Centrum celoživotního vzdělávání v KC Vltavská vzniklo v roce 2005. Sdružilo dva úspěšné dlouhodobě existující programy a to Nabídkový kurz oborů U3V (od září 1988) a Univerzitu volného času (od ledna 1993) a rozšířilo nabídku o nové bloky: „Centrum zdravé zvědavosti“, „Centrum zdravého stárnutí“ a experimentální „Univerzitu pro prarodiče a vnoučata“.

CCV nabízí systematické a cenově dostupné zájmové vzdělávání pro všechny věkové kategorie (seznam přednášek najdete na www.vltavska.cz). Celá koncepce CCV má výraznou sociální orientaci tím, že nabízí možnost psychické, fyzické a společenské aktivace sociálně znevýhodněným kategoriím obyvatelstva. Kromě



tak přišli paní Jaromíra Kostlánová (1919) a paní Aloisie Hofmanová (1920), které jsou nejstaršími studentkami CCV a paní prof. MUDr. Eliana Trávníčková, CSc. (1927) z 1. LF UK

otázky. Nechyběla samozřejmě ani ta, jaký mají recept na dlouhověkost a jak to dělají, že jsou i ve svém věku stále svěží a aktivní. Zněla slova o genové dispozici,



a prof. Ing. arch. Karel Kibic, DrSc. (1930) z Fakulty architektury ČVUT. Posledně dva jmenovaní patří k nejstarším lektorům, kteří v CCV dlouhodobě přednášejí. Od vedoucí centra Dany Steínové dostali květiny a nechyběla ani sklenka vína. V uvolněné atmosféře chodili přátelé gratulanti, mezi nimiž nechyběl ani předseda Rady seniorů ČR Zdeněk Pernes. Někteří děkovali slovy, jiní i písní nebo tancem. Oslavencům tak před zaplněným sálem zazpívali a zahráli např. Karel Kekéši a Zdenka Lorencová, ruský

ale také o tom, že vrozené předpoklady je třeba pěstovat. Nelenošit a stále na sobě pracovat. Hezky to řekla paní Hofmanová: „Když někdo dosáhne důchodového věku a odchází ze svého pracoviště, tak má dvě možnosti. Jednou je, že zůstane doma a nanejvýš obstarává nějaké domácí věci. To není dobré, promiňte mi to ošklivé slovo, ale já tomu říkám, že takový člověk hnije... Osobně si myslím, že je nutné, aby si člověk našel nový program a skutečně se mu věnoval. Musí to být program, který ho zaujme, je pro něho i přínosný a věnuje se mu rád.“

toho mají účastníci studia otevřen vstup do Klubu vzájemného porozumění (KVP), který nabízí 36 doprovodných aktivit jako jsou jazykové kurzy, THAI-CHI, jóga, renesanční tance, malování, ruční práce, cvičení proti osteoporóze, kondiční cvičení, zdravotní TV při hubbě, bridž, atd. Centrum má skvělou reputaci díky svým renomovaným přednášejícím a vysokou návštěvnost, do každého semestru se запиše kolem 4 000 studentů. Ti sem opravdu přijíždějí i z tak vzdálených končin jako jsou Ostrava či Olomouc.

(fav) ■

Foto: autor

Udržují něžnou tradici

Krásu, kterou vytvářejí, můžete vidět také. Od pondělí 28. února mají členky Klubu Inspirace Praha v Galerii U zlatého kohouta (Michalská 3, Praha 1) společnou výstavu svých prací. Těmi jsou něžné krajky, protože více než tři desítky členek klubu našly zálibu v paličkování. V činnosti, při které laik jen nevěřicně zírá. Nad hbitostí rukou i trpělivostí. Předvádějí ji důchodkyně, ale i ženy středního věku. Jakousi doyenkou klubu je paní Blanka Jansová (1936). Rodačka z Javornice u Rychnova nad Kněžnou. Už půl století žije v Praze na Žižkově. Poprvé se



s krajkou setkala doma v Podorlicku. „Paličkování tam mělo velkou tradici. Mezi lidmi byla paličkováná krajka velmi vážená a měla pověst, že je těžká a nenaucitelná.“ A nebyla to jen tato setkání: „Na půdě jsem jednou našla malý košíček a v něm byla herduklka s úzkou metrovou kraječkou z jemných nití. Chodila jsem si tam s tím hrát, ale podařilo se mi je pořádně

ně zamotat. Domnívám se, že to mohlo být ještě po prababičce.“

Nezůstaly jen tyto vzpomínky. Dlouhá tradice se přihlásila i v Praze. Paní Jansová si pořídila potřebnou výbavu, ale sama si dlouho netroufala. Než našla místo, kde se konal kurz: „Bylo to v kulturním domě v Kobylisích. A tak jsem po pracovní době večer putovala s taškou z Vršovic do Kobylis a tam začínaly první pokusy. Já uctivě koukala na pokročilejší krajkářky, které se tam občas objevily s upaličkovánými kraječkami. Neuměla jsem si představit, že bych někdy něco takového dokázala.“ Dokázala. A nejen to: když po roce kurz skončil, naučené jí nestačilo. Nakonec přý sebrala odvalu a zašla do Školského ústavu umělecké výroby. Instituce, která byla na úrovni vysoké školy. „Absolvovala jsem jednoletý kurz, jako závěrečnou práci krajkový náhrdelník a dostala první vysvědčení. To bylo v roce 1993. Pak bohužel ústav, pečující o zachování jindy tolik zdůrazňované národní identity, zanikl. Na rozdíl od úředníků z ministerstva nadšenci tradici neodepsali. O pokračování se stará Vzdělávací spolek uměleckých řemesel. Tam už se paní Blanka naučila krajky i kreslit. Naplno se paličkování začala věnovat po svém odchodu do důchodu před dvaceti lety. Dnes patří ke špičce. Krajky paní Blanky byly vystaveny doma i v cizině. Její krajkovou břízu, která vznikla



■ Paní Blanka ukazuje některé ze svých prací.

v kurzu Vzdělávacího spolku pod vedením zkušené lektorky Ivy Proškové, zakoupilo v roce 1998 Krajkářské muzeum z německého Nordhalbenu pro jejich Internationale Spitzensammlung (Mezinárodní sbírka kraječek). Úspěch, který se jen tak někomu nepodaří. Ale nejde jen o to: „Získala jsem řadu přátel doma i třeba v Německu. Když jsem před patnácti lety ovdověla, paličkování mi hodně pomohlo. Když si sednu u herduklky, tak to vymetá pavouky z hlavy...“

Kajky nejsou jedinou zálibou aktivní seniorky. V kurzech Vzdělávacího spolku uměleckých řemesel se naučila i pletení košíků a paspartování... „Podařilo se mi připravit si do důchodu takové zájmy, které přinášejí mnoho nových podnětů. Seznámila jsem se s lidmi, kteří mě podporují a svou energii asi čerpám také od nich. Sama nestíhám všechno, co bych chtěla a obdivuji ženy, které se věnují krajkce a současně chodí do práce a pečují o rodinu.“

Další energii paní Blanka získává v lese, který na parcele u lesa začali vysazovat s manželem: „Já v tom pokračuji pomalu dále a je krásné pozorovat, jak za 15 let ty stromky vyrostly“. Výstavu v Galerii U zlatého kohouta můžete vidět do 28. března.

(fav) ■

Foto: autor



Jak získat příspěvek na bydlení

Příspěvek na bydlení je státní sociální dávkou, která je nároková. Uživatel bytu však musí splnit požadavky dané zákonem a rozvedené ve vládním nařízení platném pro příslušný kalendářní rok.

Nejprve je nutné zjistit čistý měsíční příjem připadající na konkrétní domácnost. Najde tedy jen o příjem osoby, jež je uvedena v nájemní smlouvě, ale o příjem všech členů domácnosti. Pak se stanoví 30 % z příjmu, v Praze 35 %. Tento výsledek se porovná s náklady na bydlení, které musí být pro přiznání příspěvku vyšší, a současně se porovná s normativními náklady na bydlení. Jsou-li i ty vyšší, je rozdíl nárokovým měsíčním příspěvkem na bydlení.

Normativní náklady na bydlení pro rok 2011 v korunách za měsíc lze zjistit na webové stránce Rady seniorů České republiky www.rscer.cz kliknutím na žlutý obrázek s nápisem „Příspěvek na bydlení“. Přístup k internetu je možný z domácího počítače, za mírný poplatek s pomocí obsluhy v internetových kavárnách, zdarma, ale bez obsluhy a obvykle z přineseného notebooku v městských knihovnách

a stejně tak v některých restauracích (Mac Donald, KFC apod.). Číselné informace jsou samozřejmě k dispozici na Úřadech práce.



■ Nájem u nás dosáhl na evropský průměr. A důchody?

Příspěvek na bydlení poskytují místně příslušné Úřady práce na základě vyplněného formuláře, který je na úřadech k dis-

pozici, a lze jej také načíst z webové stránky ministerstva práce a sociálních věcí www.mpsv.cz. Z formuláře vyplývá i seznam příloh, které žadatel musí s podáním písemné žádosti předložit. Důležitou přílohou je v případě nájemce bytu, včetně bytu družstevního, nájemní smlouva v ověřené kopii. Originály není obecně radno žádným úřadům poskytovat.

Žádost neplatí jednou provždy, ale musí se opakovat v termínech stanovených Úřadem práce, protože příjem domácnosti se v průběhu kalendářního roku obvykle mění. Pozor, nepříjemným překvapením pro žadatele může být, že do příjmu se počítá za příslušné čtvrtletí i přeplatek vrácený z vyúčtování ceny služeb spojených s užíváním bytu.

Pro seniory, kteří nejsou zblhlí ve vyplňování formuláře, jsou na požádání k dispozici úředníci Úřadu práce. Další podrobnosti se senioři mohou bezplatně dozvědět také v sociálních poradnách Rady seniorů České republiky (viz str. 3). Žádost o příspěvek na bydlení není žádnou ostudou a bylo by chybou této možnosti nevyužít.

Rozúčtování nákladů

Mám problém s rozúčtováním ceny služeb v zakoupené garsonce, kde schůze vlastníků jednotek rozhodla o placení některých cen rovnoměrně podle bytů a nikoliv podle ploch nebo počtu osob. To považuji za nespravedlivé a cítím se být poškozena. Lze s tím něco dělat?

M.P., Plzeň

Pro rozúčtování cen služeb spojených s užíváním bytu v domech ve vlastnictví bytových družstev a v domech s byty ve vlastnictví vlastníků jednotek platí vyhláška MF ČR č. 85/1997 Sb. Ta stanoví, že ceny se rozúčtují podle rozhodnutí orgánu SVJ (= společenství vlastníků jednotek). Tímto orgánem může být podle stanov SVJ např. výbor SVJ, předseda SVJ, pověřená osoba, schů-

ze vlastníků jednotek atd. Podrobnosti musí stanovit stanovy SVJ.

Pokud si členská schůze ve stanovách nevymíní, že o tom bude rozhodovat ona, bude ve věci samé rozhodovat výbor SVJ. Není-li výbor ve SVJ ustaven, rozhoduje předseda nebo pověřený vlastník. Ve Vašem případě, jak uvádíte, rozhodl o způsobu rozúčtování cen služeb nejvyšší orgán SVJ, konkrétně členská schůze vlastníků jednotek. Pak toto rozhodnutí platí a bylo by možné je změnit jedině novým usnesením členské schůze vlastníků jednotek. Nemá proto smysl hledat řešení mimo SVJ, např. úřadovou žalobou k soudu, stížnostmi podanými k různým autoritám apod.

Vzhledem k tomu, že, jak uvádíte, je počet hlasů vlastníků garsonek zanedba-

telný vzhledem k počtu hlasů vlastníků velkých bytů, není naděje, že by došlo ke změně rozhodnutí na některé z dalších členských schůzí vlastníků jednotek. Podle zákona č. 72/1994 Sb. v platném znění se totiž hlasy počítají nikoliv jako jeden hlas za každý byt, ale podle plošné výměry jednotek. Hlas vlastníka velkého bytu tedy váží více než hlas vlastníka garsonky. Potřebné kvorum k přijetí usnesení členské schůze vlastníků jednotek je prostá většina. Ale o tom jste musela vědět před tím, než jste s manželem jednotku zakoupili, protože to vyplývá ze zákona starého přes 16 let. Hledat tedy možnost změny rozpočítání cen některých služeb tak, jak byste si Vy představovala, nemá valný smysl a je třeba vzít dnešní stav na vědomí jako poznanou nutnost.

Připravil **Ing. Karel HANAUER** ■
předseda bytové komise RS ČR

Počítačová poradna DS

Útok na city i na rozum



Hoaxů, které jsme začali pojednávat minule, existuje celá řada a stále nové přibývají. Klasickými typy podobných výzev pro uživatele el. pošty jsou: **Varování před smyšlenými viry a různými útoky na počítač.** To jsou nejčastější typy poplašných e-mailů. **Popis jiného nereálného nebezpečí.** Zprávy varují před vymyšleným nebezpečím z běžného života - mimo oblast výpočetní techniky. **Falešné prosby o pomoc.** Kdysi skutečná prosba o pomoc, většinou se masově rozšíří až po její aktuálnosti. Typickým příkladem jsou prosby o darování krve pro nemocného člověka. Poplach, který útočí na základní lidské city. **Fámy o mobilních telefonech.** Vymyšlené, zkreslené nebo neúplné informace o mobilních telefonech. **Petice a výzvy.** Smyšlená petice, která vzbuzuje zdání boje za určitou věc. Petice šířená e-mailem často neobsahuje potřebné údaje signatářů (pokud je lze takto označit), aby petice byla platná. Naopak, jestliže ke svému podpisu připojíte další osobní údaje, dáváte je k dispozici komukoliv, kdo e-mail dostane. Zpráva s vašimi údaji se šíří pyramidovitě v mnoha různých variantách na další adresy. Kdykoliv může být změněn i text údajné petice a váš podpis může být pod něčím, s čím nesouhlasíte. **Pyramidové hry a různé nabídky na snadné výdělky.**

Většinou to jsou různé obdoby pyramidových her. Podle našich zákonů jsou

tyto hry zakázány, proto se je organizátoři snaží maskovat jako prodej různých produktů. Nabídky mají stejný základ: Koupím produkt od zapojeného účastníka, tím již zapojené členy posunu o pozici výš a snažím se přesvědčit jiné, aby produkt koupili a moji pozici také vylepšili. Nabídky na odměnu nebo slevu na služby za hromadné rozeslání e-mailů. Pořádně si rozmyslete, jestli je slíbená odměna dostatečnou kompenzací za obtěžování vašich přátel.

Žertovná zpráva, ve které se slibuje za její další rozeslání lákavá odměna. **Řetězové dopisy štěstí.** Čínské modlitby a různé dopisy štěstí šířené z pověrčivosti nebo z neznalosti. **Žertovné zprávy.** Různé žertovné zprávy, které si posílají kamarádi a známí. Přitom ne všichni mají stejný smysl pro humor a žertíky s přílohami mohou u pomalejších spojení zkomplikovat příjem jiné pošty. **Závěrem ještě ukázky některých vyloženě podvodných e-mailů:**

Nigerijské podvodné e-maily (SCAM 419). Podvodníci rozesílají e-maily s lákavými nabídkami na velkou sumu peněz. Údajnými odesílateli jsou například vdovy po bohatém podnikateli, které žádají o pomoc při převodu peněz ze země. Jako odměna za pomoc je slíbeno až několik milionů dolarů. Hlavní trik podvodu je v tom, že nachytaná oběť je nucena postupně platit několikatisícové poplatky na údajné výdaje spojené s převodem peněz, který je stále pod různými záminkami od-



kládán. **Podvodné loterie.** Uživateli je rozeslán e-mail, že vyhráli vysokou cenu v mezinárodní loterii. Do údajného slosování se dostali například výběrem e-mailových adres z celého světa a právě ta jejich vyhrála. Když se šťastlivec o svoji výhru přihlásí, dozví se, že musí před vyplacením výhry zaplatit manipulační poplatek ve výši několika desítek až tisíc EUR. Tento poplatek samozřejmě není možné strhnout z vyplácené výhry. I když naivní šťastlivec zaplatí, žádnou výhru neobdrží. Vymáhání výhry je nereálné a šance na vrácení peněz nulová.

Podvodných e-mailů bývají denně rozesílány desítky druhů. Databáze na internetu (HOAX.CZ) obsahuje pouze jejich část, jako typické nebo něčím zvlášť zajímavé. Cílem je názorně ukázat, jaké nebezpečí číhá na uživatele Internetu. **Jedinou obranou proti těmto podvodům je používat rozum.**

Zdeněk HŘEBEK ■

Příště: Jaké nebezpečí hrozí od HOAXu

A tak to vypadá v praxi:

JESTLI V NADCHÁZEJÍCÍCH DNECH DOSTANEŠ CESTOU EMAILU OBRÁZEK NA KTERÝM JE OBĚŠENÝ Usama Bin-Ladin, TAK TAKOVOU PŘÍLOHU VŮBEC NEOTVÍREJ A IHEDNĚ SI SMAŽ!!!!



JINAK KDYŽ JI OTEVŘEŠ, TAK ZNIČÍŠ PEVNÝ DISK.

Pošli tento email všem, kteří jsou v tvém emailovém adresáři. Radši ať to dostane člověk dvakrát, než se mu stane nenapravitelná škoda!

Po teroristických útocích z 11. září 2001 se po Internetu šířil hoax spojující údajné registrační číslo jednoho z letadel se skrytou zprávou. Skutečná čísla letadel však byla jiná: UA175 a AA11.

Poznávejte BESKYDY

Moravskoslezské Beskydy leží v nejvýchodnější části České republiky na hranici se Slovenskem a Polskem. Jsou nejrozsáhlejším pohořím Západních Karpat na našem území. A jsou tak trošku neprávem zapomenutou krásou ČR. **Z tohoto důvodu byl vytvořen projekt „Poznávejte Beskydy“, který má přiblížit všem početná malebná místa a nechat Vás třeba i zavzpomínat na mladá léta a výlety do těchto nádherných hor.**

Nejvyšším vrcholem tohoto pohoří je **Lysá hora** s 1 323 m n. m. K dalším nejznámějším vrcholům patří **Radhošť** (1 129 m), **Kněhyně** (1 257 m), mohutný **Smrk** (1 276 m) nebo **Travný** (1 203 m). V roce 1973 byly

Moravskoslezské Beskydy vyhlášeny Chráněnou krajinnou oblastí a se svou rozlohou 1160 km² jsou největší CHKO v České republice. Nádherná příroda Beskyd nabízí k rozmanitým pohybovým aktivitám a příjemnému odpočinku. V hlubokých údolích jsou k vidění typické usedlosti na samotách, dřevěné stavby, kostelíky, kapličky, zvoníčky a na svazích horských luk se dodnes pasou ovce.

Beskydy mají mnoho přírodních, kulturních i historických atraktivit. Z Beskyd a jejich blízkého okolí pochází celá řada významných osobností. Patří mezi ně například cestovatel Jiří Hanzelka (Štramberk), malíř Zdeněk Burian (Kopřivnice), ikona československé atletiky Emil Zátopek (Kopřivnice), lékař a psychiatr Sigmund Freud (Příbor), grafik, malíř a

keramik Ferdiš Duša (Frýdlant nad Ostravicí), spisovatel Čeněk Kramoliš (Rožnov pod Radhoštěm), sochař Albin Polášek (Frenštát pod Radhoštěm) a génius české klasické hudby – skladatel Leoš Janáček (Hukvaldy). Životem v Beskydech byl ovlivněn také známý opavský básník, autor Slezských písní - Petr Bezruč.

Vydejte se na putování po stopách známých osobností, navštivte muzea, galerie, historické stavby a hlavně malebnou horskou krajinu. Beskydy náleží k regionům s bohatou kulturní tradicí, se kterou se můžete setkat téměř na každém kroku. K návštěvě tohoto kraje láká vzácně dochovaná lidová architektura. Té vévodí počtem i historickým významem výjimečný soubor více než dvaceti dřevěných kostelů (např. Bílá, Prašivá, Gruň...) a historických stavení (např. Pustevny, Štramberk...) postavených v průběhu pěti staletí. Tento soubor staveb je vzhledem ke koncentraci, různorodosti a zachovalosti jednotlivých objektů považován za středoevropské unikum.

V současné době se začíná v Beskydech rozjíždět originální projekt „Poznávejte Beskydy“! Jedná se o speciální pobyty pro seniory. V rámci těchto pobytů jsou pro ubytované hosty připraveny výlety, díky kterým mají účastníci jedinečnou možnost všechny krásy Beskyd poznávat. Na výlety se jezdí speciálním mikrobusem a jsou organizovány tak, aby byly zvládnutelné všemi věkovými



kategoriemi. Vzhledem k tomu, že tento projekt je podporován ministerstvem pro místní rozvoj, mají účastníci těchto pobytů vybrané výlety ZDARMA.

Na všech výletech Vám bude k dispozici kvalifikovaný průvodce, který Vás nejen na výlet odveze, ale také Vám prozradí spoustu zajímavostí o daném místě. Projekt je zaměřen na aktivní poznávání beskydské krajiny a kultury, ale zároveň také na odpočinek a relaxaci. Po nenáročném výletu za poznáním můžete pohodlně relaxovat při dobrém jídle, v bazénu, ve vířivce nebo třeba při masáži.

POZNÁVEJTE
BESKYDY
wellness pobyt pro seniory



**Pobyt 3 noci (čt–ne)
nebo 4 noci (ne–čt)
= 3+1 noc ZDARMA**

Hotel Sepetná	2 999 Kč
Penzion Sluníčko	2 599 Kč
Bungalovy Sepetná *	2 299 Kč
Příplatek jednolůžko **	500 Kč

* platí při obsazení 4 osobami
** pouze u pobytů čtvrtek–neděle
(pouze v hotelu a penzionu)

Máte jedinečnou možnost strávit hezký čas na horách a na čerstvém vzduchu. Přijďte na Sepetnou a poznejte s námi Beskydy! Nechte se unést kouzelnými výhledy, načerpejte nové síly pohybem a poznejte tak s námi tento nádherný kraj.

Nabídka platí v období 4. 1.–20. 12. 2011
mimo 22.–25. 4. a 1. 7.–31. 8. 2011

Cena zahrnuje

- ubytování **ve Vámi zvolené kategorii** včetně snídaně formou švédských stolů
- **večeře** formou teplého bufetu (výběr ze tří jídel, salátů a dezertů)
- **volný vstup** do krytého plaveckého **bazénu** v Relaxcentru Sepetná s možností využít whirlpool, parní kabinu a masážní lavice
- dárek pro každého účastníka pobytu
- možnost výletu s animátorem do nedalekých Kozlovic – obecná škola, mini skanzen na Mlýně (a v případě zájmu jsou připraveny další výlety nebo základy **nordic walking** s krátkým výšlapem a jiné pohybové aktivity)
- účastníkům tohoto balíčku nabízíme **slevu až 50%** na vybrané služby RC SEPETNÁ, např. Wellness Sluníčka
- při týdenním pobytu Vám nabízíme další slevu ve výši 500 Kč/os.



Tento propagační materiál byl pořízen za příspěví prostředků státního rozpočtu České republiky z programu Ministerstva pro místní rozvoj.

www.poznavajtebeskydy.cz

mob.: +420 603 852 100

SUDOKU

Doplňte mřížky tak, aby všechny řady, všechny sloupce a také všechny čtverce 4x4 obsahovaly číslce 0 až 9 a písmena A až F. V odpovědi uveďte číslce a písmena z označených políček.

				E	3											1	2
4		1	E	F	5							8	0	3		A	
3	0	2	6	4	C	D					5			8	F		
	7	5									0		9		C		
B	A	F							C	6			2		5	D	
				D	9		5	3	0	2							
			7						1	4				B		8	
C	D		5	6			8	7	F				3	9			
		E	A	5		C	6	9		F	3				B	1	
0				7				8	B				5		6	4	
5	B		F	8			A		2					7		9	
D	3	4	8		B		0				A	C					
	5		2		1	7							B	4	E	6	
9	4							6							8	3	
E			1	2			3	4					F		9		
6					4	8	E	B		3							5

EINSTEINŮV TEST

Tuto hádanku napsal Albert Einstein. Tvrdil, že 98 % lidí ji nedokáže vyřešit. Patříte mezi ta 2 %? Fakta: 1. Je 5 domů v 5 rozdílných barvách. 2. V každém domě žije osoba rozdílné národnosti. 3. Těchto 5 obyvatel pije svůj nápoj, kouří svoje cigarety a chová zvířata. 4. Nikdo nepije to co ostatní, nekouří co ostatní a nechová to co ostatní.

Nápovědy :

1. Angličan žije v červeném domě.
2. Švéd chová psy.
3. Dán pije čaj.
4. Zelený dům je nalevo od bílého.
5. Obyvatel zeleného domu pije kávu.
6. Ten co kouří Pall Mall chová ptáky.
7. Obyvatel žlutého domu kouří Dunhill.
8. Ten co žije ve středním domě pije mléko.
9. Nor žije v prvním domě.
10. Ten co kouří Blend, žije vedle toho, co chová kočky.
11. Ten co chová koně, žije vedle toho, co kouří Dunhill.
12. Ten co kouří Blue Master pije pivo.
13. Němec kouří Prince.
14. Nor žije vedle modrého domu.
15. Ten co kouří Blend, má souseda, který pije vodu.

Otázka: Kdo chová rybičky?

PŘESMYČKY

Najdete ukrytá města?

HRDÝ BROUSEK | NEBO VEŠ | RAKOVY LARVY | ŘEHOLE OPIC | KLONY ELVISE

VÝHERCI NAŠICH SOUTĚŽÍ

Sudoku: (29) Miloslav Michálek, Svěpomoc 659, Sezimovo Ústí; **Koně a lidé** (8 lidí a 14 koní) Bedřiška Šamšová, J. Kočího 6, Praha 5; **Kanibalové:** (Kanibal a misionář tam (nebo dva kanibalové). Misionář zpět (kanibal). Dva kanibalové tam. Jeden zpět. Dva misionáři tam. Misionář a kanibal zpět. Dva misionáři tam. Na druhém břehu jsou nyní tři misionáři a kanibal. Ten postupně odveze své dva kamarády). Antonín Fišer, Travnářská 1172, Rožnov pod Radhoštěm. Výhercům blahopřejeme, dostanou dárkové balíčky od sponzora soutěží na str. 11, kterým je společnost Bayer&Romsy. Na řešení soutěží v tomto čísle Doby seniorů čekáme do 20. března. Adresy, kam odesílat odpovědi, najdete v tiráži na str. 3 dole

LÉČIVÉ KONOPÍ



Vyrobeno z
BIO KONOPÍ



Jsme držiteli ceny **EUROPEAN PRODUCT AWARDS 2010**. CREMCANN zvítězil v kategorii Konopných mastí.



KONOPNÁ KOSMETIKA KONOPNÝ OLEJ KONOPNÉ MASTI

ORIGINÁLNÍ RECEPTURA S KŘÍŽEM

Originální recepturu s křížem žádejte také ve Vašich lékárnách

- KLOUBY
- ŠLACHY
- ZÁDA
- VRÁSKY
- VLÁSY
- KŮŽE
- HOJENÍ
- MASÁŽE
- KOUPELE
- RTY
- ZUBY
- OPARY



Seriál DS k biblí

Spasitel příplaval v košíku



Izraelité se zabydli v Egyptě na celá staletí a dařilo se jim tak dobře, až faraóna zachvátil strach. Měl obavy z rostoucí síly Hebrejců, kteří by se

mohli připojit k řadě nepřátel. Ti se plížili do Egypta, pod rouškou noci si kvapně naloupili a s tučnou kořistí ujížděli domů.

Proto se vládce rozhodl izraelský národ hubit těžkou prací. Na Spravedlivého Josefa, který Egyptanům pomáhal před bídou v letech dávné neúrody si pyšný faraón už ani nevzpomněl. Izraelské muže začal sužovat robotami, úmornou dřinou na polích, v cihelnách i na stavbách domů. Ale Izraelitů neubýlo. Naopak, stále jich přibývalo, až znepokojený faraón rozkázal vojákům – Prohledávejte chatrče a skrýše otroků a pohodte hladovým krokodýlům do vod Nilu každého chlapce, který se Židům narodí. Jen ať si pochutnají. Tak. –

Právě tehdy přišel na svět malý chlapec. Izraelská dívka Jochebed v tajnosti porodila synáčka, krásného chlapce. Milovala své dítě a ukrývala ho doma před násilnou smrtí několik dnů. Ale hrozilo vyzrazení. Vzala košík a pruty třtiny vymazala smolou. Ošatku s chlapečkem zanesla na břeh Nilu, položila ho na vyhrátou hladinu mezi vzrostlé rákosy a opodál postavila dcerušku Mirjam, aby bratříčka pozorně hlídala a dívala se, co nastane.

Faraónova dcera Batja se na procházce chtěla osvěžit. Zašla k vodě. Spatřila v rákosí košíček a v něm plakal odložený chlapec. Zvedal ručky a celý se trásl. Batja ho litovala. Byl tak hezký. Rozhodla se proto zavolat děvčátko, hrající si v pisku poblíž břehu, aby přivedlo ženu, která by se o opuštěného kloučka postarala. A Jochebed přichvátala a jako chůva pečovala o záchráněného synáčka, který dostal jméno Mojžíš (doslova – Mošé: Z vody vytahující.)



Freska ze synagogy Dura Europos v Sýrii znázorňuje nalezení plaváčka Mojžíše.

Díky moudrosti maminky Jochebed a královské dcery Batji žil plaváček Mošé ve faraónově paláci. Navštěvoval školy, osvojil si i tajné vědy, v nichž se vzdělávali budoucí kněží.

Od své maminky, nyní pečlivé chůvy, slyšel vyprávění o Bohu Hospodinu. Mojžíš pozorně naslouchal. Maminka ho kolébala a zpívala o bratřích z rodu Abraháma. A spolu pěli písně chval a díky. Život v mamčině náručí nebyl jen sladkou pohádkou ani lacinou samozřejmostí, kdepak.

Mojžíš rostl a dospěl v muže. Často viděl, jak Egyptané trýzní Izraelce na robotě. Nemlčel ani u faraónova trůnu. Prosazoval – Každý ať pracuje podle svých sil, aby se nikdy netrápil a zbytečně nezahynul. – Otroků se zastával a bránil je před krutostí násilných dozorců, až musel sám uprchnout před potrestáním a ukryl se na východě. Otroctví mu připadalo potupné.

Jednoho dne spatřil dozorce, jak bičuje otoka do krve. Vrhnu se na krutého bijce a v zápase ho zabil. Už se nemohl vrátit do paláce. Žil mezi lidem, poznával úděl bratří a zakusil i tvrdost egyptských dozorců.

Brzy nato si všiml, jak se dva otroci hádají. Vstoupil mezi ně a snažil se jim rvačku rozmluvit. Násilník se na něj osopil – Chceš nás taky zabít? Jako egyptského dozorce? – Mojžíš poznal, že je zle. Ze země musí uprchnout. Stal se vyhnanecem, ukrýval se i před Izraelity, kterým chtěl ještě nedávno pomoci.

Odešel do země Midjánské a pásł čtyřicet let ovce kněze Jetra. Jednou mu na pastvě odběhl beránek. Mojžíš jej zastihl u studánky a viděl, jak se napáje. – Jsi tak slabý, nemůžeš v slunečním žáru ani bě-

hat. – zašeptal smutně. Vzal ho na ramena a nesl zpátky ke stádu.

Bůh zvolal – Mojžíši! Jsi dobrý pastýř, smiloval ses nad žiznivým beránkem a zatloukaného neseš do stáda. Budeš pást ovce mé. Vodou života napojíš izraelský lid. –

Mojžíš se záhy oženil. Za ženu pojal Jetrovu dceru Sipuru. Narodili se jim dva synové, Eliezer a Geršom. Vedli klidný život. Mojžíš byl šťastný. U stáda ovcí zapomínal na otroctví nadutých a panovačných Egyptanů.

Izraelci však vyhlíželi zachránce, moudrého rádce a duchovního vůdce, aby s pastýřem Israele opustili zdánlivě pohodlí potupné služby a v radosti vyšli z Egypta do zaslíbené země.

Mojžíš pásł ovečky u Chorebu, a spatřil keř v plameni. Keř hořel, ale neshořel. Přistoupil blíž a z ohně uslyšel povědomou řeč – EHJE ...

JSEM, který jsem. JSEM stále přítomen. JSEM živý Bůh patriarchy Abraháma, Izáka, Jáкова a tvých praotců.

Viděl jsem všechno trápení, plahočení a soužení. Vysvobodím vás. Otroky, toužící po svobodě, vysílám na cestu. Můj lid překročí rozbouřené moře a vejde do země Kenaán.

A ty je, Mojžíši, povedeš. Já sám půjdu před tebou. – Nadešel čas následovat Boha, Stvořitel Hospodin při pouti širým světem uhasí žiznivou touhu otroků.

Seriál DS ke Knize knih připravuje

ThDr. Jan SCHWARZ

Příště: Mezúza značila naději

Hledáme a zveme svědky

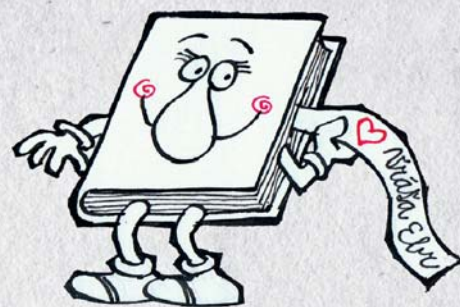
Ano, hledáme účastníky dřívějších každoročních recesistických setkání s knihkupci a jejich přáteli se smyslem pro humor, kterého nám dnes trochu ubývá. Od roku 1976 jsme jich uskutečnili již 25 a letos to bude v pořadí již 26. setkání.

Každé setkání s lidmi různého věku a různých profesí se konalo vždy s hudbou a originálním programem na různých místech našeho Česka. Například Antiolympiáda ve Šternberku (1979), Jeseníky roku 3000 v Holčovicích (1981), První knihkupecký táborák v Častoboři (1982) nebo třeba Loupežnické setkání ve Sloupu v Čechách (1998).

V posledních letech se scházíme vždy jen v květnu pouze v rekreační chatové

osadě Častoboř v romantické krajině na pravém břehu Vltavy na začátku jezerní nádrže Slapy. Tady jsme netradičně oslavili např. Indiánské léto (1997), Zimní olympijské hry v květnu (2006), Prasonbrání (2009) a naposled Oslavu narozenin všech v jednom dni (2010).

Letos opět připravujeme od 20. do 22. května Víkend Častobořsko, kde nebudou chybět oslava 1. máje, 9. květen, Den armády, Den letectva, Spartakiáda, výuka tance padede, gerontéka pro starší a dospělé, návštěva mauzolea a vládní prodejny, karneval, večer rachejtlí a lampionový průvod. Již dnes se můžete nezávazně informovat a také (do 20. dubna) přihlásit. Kontakty: Vráťa Ebr, mobil



720 442 304 nebo Daniela Eichlerová, mobil 723 171 479.

Všechny zvou

Vráťa Ebr, prezident Ebrovské uhnije a jeho ministři a poradci – budoucí pacienti psychiatra Jana Cimického - Daniela Eichlerová, Lenka Střížkovská, Zuzana Novotná, Peter a Stáňa Řádkovi a Míla Tuzarová, stejně tak odborně dohledná inspekce, propůjčená redakci Doby seniorů.

Uzel na kapesníku

Maxiautogramiáda

Uskuteční se v Paláci knih – Luxor v Praze na Václavském náměstí od 1. do 31. března a to každý pracovní den od 14 do 15,30 hod. Je určena především těm – ale zdaleka nejen jim, kdo si ještě pamatují, kdy se u nás „držel“ a také slavil Březen měsíc knihy. Své autogramy bude během této velké akce rozdávat řada známých osobností. Zde jejich předběžný seznam: **1. března:** Jan Cimický, Martin Patříčný, Slávek Martenek, Zdenka Lorencová; **2. 3.:** Čestmír Císař, Blanka Stehlíková, Gabriela Vránová; **3. 3.:** Josef Formánek, František Dostál, Jaroslav Dodal, Lubomír Faltejsek; **4. 3.:** Eduard Hruběš, Zdeněk Hofman; **7. 3.:** František Cinger, Dagmar Kludská, Zoe Klusáková-Svobodová; **8. 3.:** Jiří Všetečka, Miroslav

Kučera, Jana Paulová, Marie Retková; **9. 3.:** Stanislav Motl, Oskar Gottlieb, Jan Řehounek, Richard Hašek; **10. 3.:** Ilja Hurník, Milan Krbec, Zdena Čechová; **11. 3.:** Carlos Žák, Valentina Thielová, Táňa Fischarová, Viktorie Dědečková; **14. 3.:** Radko Pytlík, Luboš Drastil, Pavel Půta, Andy Seidl; **15. 3.:** Gustav Oplustil, Zdeněk Mahler, Petr Hora – Hořejš, Dalimil Klapka; **16. 3.:** Jaroslav Svěcený, Jaroslav a Alena Klempířovi; **17. 3.:** Jakub Vinklář, František Vonderka, Václav Čuřín, Eva Košařová; **18. 3.:** Václav Větvicka, Erich Václav, Miloš Hlavica; **21. 3.:** Radek Tomášek, Josef Duben, Jaroslav Hrdina; **22. 3.:** Jakub Zahradník, Zdeněk Rosenbaum, Kateřina Bečková, Zdeňka Ortová; **23. 3.:** Zdeněk Hajný, Vladimír Páral, Vítězslav Klimta, Bohunka Wagnerová; **24. 3.:** Martha a Tena Elefteriadu; **25. 3.:** Jan Petránek, Václav Rezek,

Dagmar Cortésová, Marie Chrobáková; **28. 3.:** Josef a Eva Hruběšovi, Marta Kubišová, Zdena Nepilová; **29. 3.:** Petr Jančařík, Libuše Švormová, Věra Čermáková; **30. 3.:** Jan Bauer, Karel Benetka, Michal Dlouhý; **31. března:** Karel Štědrý, Pavlína Filipovská, Milena Vostřáková a Marie Tomsová.

Seznam dalších zajímavých hostů-účastníků maxiautogramiády najdete v Paláci knih - Luxor nebo na www.neoluxor.cz. **Celá akce věnovaná Měsíci knihy se koná ve spolupráci s redakcí měsíčníku Doba seniorů.** (red) ■

Ebroviny

Už tradiční pořad o knihách se známými osobnostmi, s hudbou a programem se uskuteční v úterý 1. března v 19:19 hod. v Salmovce. Tentokrát to bude setkání s našimi předními kreslíři a karikaturisty a zpěvačkou Zdenkou Lorencovou.

Budou slavit

Přejeme všem, kdo se narodili v březnu, dostatek zdraví, hodně smyslu pro humor a samá příjemná překvapení. K takovým oslavencům také patří:



■ 1. března
herec
Václav Sloup
75 let



■ 12. března
zpívající básník
Josef Fousek
72



■ 4. března
herečka
Blanka Bohdanová
81



■ 17. března
astrofyzik
Jiří Grygar
75



■ 28. března
herec a režisér
Zdeněk Svěrák
75

Anglické přísloví					PLÁTĚNÝ PŘÍSTŘEŠEK	MRTVÝ (německy)	PRIMÁT	TEXTILNÍ LÁTKA	MUŠELIN		CESTA (latinsky)	ŘÍMSKÝ 49	CHOROBA	HMYZ
				KANÁL						PŘÁNÍ (zastar.)				
POMŮČKA: DOMIN LEAL MOKIN	VYVALOVAT	3. DÍL TAJENKY	ŠLECHTIC	NEROST						1. DÍL TAJENKY				
				SOLMIZAČNÍ SLABIKA						PŘEDLOŽKA				
VYLÍČIT							ČESKÝ MALÍŘ					MOJE		
							RODIČ					PRYČ		
PRAŽSKÝ PODNIK						PRAKTI- KANT V LÉKÁRNĚ					SPZ TOPOLČAN			
						BRK					ROLNÍK (zastar.)			
DRUH KRESBY					JED. STROJ					KORYŠI				
					VÝHERNÍ POUKÁZKY					PŘIJÍMACÍ MÍSTNOST				
DUCH				ROČNÍ OBDOBÍ					THAJSKÁ J. OBJEMU				2. DÍL TAJENKY	JIHO- EVROPAN
				TRPYT					HRABAVÝ PTÁK					
NĚMECKÁ PŘEDLOŽKA			JMÉNO PAPOUŠKA					ZÁPASIŠTĚ V DŽUDU						
			PORTUGAL. PLATIDLO					JAP. HUD. NÁSTROJ						
KUBUS							PLEMENO PSA							
							JÍST (hov.)							
	ÚDERY SEKYROU					HUDEBNÍ NÁSTROJ						ZKR. STÁT. ARBITRÁŽE		
	ODKOPNUTÍ					PSANÍ						GEO. VRSTVA DRUHOHOR		
OSAĤÁNÍ					ZNAČKA KOTLŮ						MAZLAVÁ HORNINA			
					MUŽSKÉ JMÉNO						AFRICKÝ KMEN			
ÚDOLÍ				MAROČKÁ J. OBJEMU						TY (německy)			ZDVOŘILE OSLOVOVAT (dříve)	PRAZDNOTA
				ITALSKÉ PLATIDLO						SAMSONOVA DRUŽKA				
PŘEDLOŽKA			ÚČES						PRAČÍ PRAŠEK					
			POJÍZDNÝ HOTEL						ŠLECHTIC. PŘÍDOMEK					
ZNEHYBNIT								JESTĚŘI						
								KRTCI (nářeč.)						
HNISÁNÍ							KRUHY					ŘÍMSKÝ 99		
							ČÁSTICE PROTO- PLAZMY					INDICKÝ CHLĚB		
	SPZ PLZNĚ- MĚSTA	ČÍNSKÁ OPERA				SUDO- KOPYTNÍK				JAK (slovensky)				
		KARETNÍ HLÁŠKA				KANCELÁŘ, ZNAČKA				INIC. HER. NÁHLOVS-				
JEDNIČKÁŘ									CHYTAT					
NEPÍTÍ HLTAVÉ									ŽENSKÉ JMÉNO					

Vyhráli s Dobou seniorů!

Správné znění tajenky z minulého čísla: **Křivý jazyk dobré nezlodí**. Správně řešili a šťestí při losování tentokrát měli: Josef Houska z Nové Bystřice, Josef Michal z Brna, Jana Sedláčková z Prahy, Marta Dohnalová z Brna a Jan Havlíček z Velké Losenice. Výhercům blahopřejeme k dárku, který pro ně připravil sponzor naší křížovky na str. 14, vydavatelství Enigma. **Na tajenku z tohoto čísla čekáme do 20. března.** Přejeme příjemnou zábavu při luštění.

Vážení čtenáři,
křížovky pro Vás připravuje redakce čtrnáctideníku
Křížovky pro každého.



**V tomto měsíci 8. a 22. března
na novinových stáncích.**

Za řeckým sluncem zadarmo



V Době seniorů už se z toho stala tradice. Letos tak opět v DS ve spolupráci s CK Lotos vyhlášíme soutěž o pobyt na nádherných plážích na řeckém poloostrově Chalkidiki. Nachází se v jihovýchodní části kraje Střední Makedonie. Břehy poloostrova omývají vody Egejského moře. Tvar poloostrova připomíná ruku se třemi „prsty“ - Pallené (dnes Kassandra), Sithonia a Athos. Dovolená Chalkidiki patří mezi velmi oblíbené řecké destinace. Pláže na Chalkidiki jsou dlouhé 850 km a jsou považovány za jedny z nejkrásnějších v Řecku. Turisté zde najdou nádhernou přírodu, čisté pláže i chutnou řeckou kuchyni. A najdete tu také velice příjemné lidi. Mimo hlavní letoviska tu najdete malé romantické písčité a oblázkové zálivy, poskytující nerušené soukromí.

Hluboké lesy, které se často svažují až k pobřeží, nabízejí vhodný terén k horským túrám i kratším vycházkám a jsou bohatým zdrojem ozdravných silic.

Letovisko Stavros, kam jezdí CK LOTOS, je jedním z nejznámějších a nejoblíbenějších na Chalkidiki. Je hodně navštěvováno českými i řeckými turisty, najdete ho nad 3. výběžkem poloostrova Athos, na půli cesty mezi Kavalou a Soluní. Městečko leží v oblasti, která byla několikrát oceněna modrou vlajkou za čistotu moře. Původní rybářská vesnice se časem rozrostla v moderní prázdninové letovisko, které je jedním z nejoblíbenějších a nejznámějších letovisek na Chalkidiki. Místní promenáda má velké množství obchodů, restaurací, taveren, kaváren a cukráren. V městečku je ale i možnost

sportovního vyžití na tenisových kurtech a volejbalovém či basketbalovém hřišti, najdete tu půjčovny motocyklů, automobilů i kol. V okolí se nachází množství historických zajímavostí. Turisté mohou navštívit například starobylou Stageiru, nebo z paluby lodi spatřit mnišský stát Athos tvořený dvaceti mužskými kláštery, na jehož konci se přímo z moře zvedá pověstná hora Agion Óros (Svatá Hora), jejíž výška dosahuje 2033 metrů.

Tohle vše můžete vidět a prožít díky sponzorovi naší soutěže CK Lotos. Výhra zahrnuje poukaz pro 1 osobu na 12 denní dovolenou v letovisku Stavros v době od 9. do 20. června. V poukazu je zahrnuta doprava autobusem, ubytování v apartmánu vybaveném soc. zařízením, kuchyňkou a balkonem. Spotřeby veškerých energií, povlečení, pobytovou taxu, pojištění CK



proti úpadku. V případě zájmu lze další poukazy dokoupit. **A JAK MŮŽETE POBYT VYHRÁT?** Musíte nám do 20. března odpovědět na otázku, kde se narodil Aristoteles a kterého panovníka vychovával. Zbytek rozhodne losování.

(fav) ■

Vyhrajte světovou premiéru

Nastane v podání hlavního sólisty souboru Alexandrovci a nejlepšího současného světového tenora Vadima Ananeva, který u nás vystoupí společně s přední ruskou operní pěvkyní Svetlanou Mareevou v nejznámějších světových áriích!

Na pěti koncertech, které pořádá agentura Ticket Art, zazní opravdové lahůdky napříč celým spektrem repertoáru Vadima Ananeva a Svetlany Mareevy. Program koncertů je složen ze světové klasiky, největších muzikálových hitů a samozřejmě toho nejlepšího z Ruska.

Podobný projekt se v Čechách a vůbec celém světě uskuteční úplně poprvé a to

vzhledem k neuvěřitelně komplexnímu a pečlivě vybranému repertoáru a ke kvalitě umělců, kteří ho předvedou. Společně se sólisty pěveckými vystoupí jako doprovod také přední hudebníci souboru Alexandrovci. Koncerty se uskuteční v 5 městech (v závorce je datum konání) a to vždy od 19 hodin: Praha, Kongresové centrum (20. 5.), Plzeň, DK Inwest (21. 5.), Brno, Boby Centrum (23. 5.), Ostrava, ČEZ Aréna (24. 5.) a Pardubice, Malá ČEZ Aréna (25. 5.). Do hry o vstupenky se může zapojit každý, kdo nám do 20. 3. správně odpoví na otázku, kdy legendární ruský armádní soubor Alexan-



drovci vystupoval naposled v ČR. K odpovědím připište, ve kterém městě byste se světově unikátního koncertu Vadima a Svetlany chtěli zúčastnit.

(red) ■

Doba seniorů zpovídala novou českou Eurobabičku

Soutěž Eurobabička 2010 zažila 4. února své finále v Brně. Finále velkolepé a nezapomenutelné. Finálový galavečer se konal v reprezentačním sále Besedního domu v Brně. Jak už to v podobných soutěžích bývá, musely zúčastněné babičky plnit několik soutěžních úkolů, aby je porota na základě jejich zvládnutí mohla hodnotit. Jako první úkol absolvovaly krátký vstupní rozhovor s moderátorem, další disciplínou pak byla projekce předtočeného reklamního spotu, následovala klasická disciplína, módní přehlídka, tentokrát však ozvláštěná tanečním provedením jednotlivých soutěžících s chlapeckou taneční skupinou ILMA Turnov. Po těchto úvodních disciplínách postoupilo do užšího finále porotou vybraných šest nejlepších soutěžících, pro které byly připraveny různé otázky moderátora, na které musely rychle a vtipně odpovídat. Nutno dodat, že si některými svými odpověďmi získávaly nejen sympatie, ale i srdce publika. Na základě hodnocení poroty byly vyhlášeny výsledky soutěžního ročníku Missis Eurobabička 2010. Vítězkou internetové ankety sympatie se stala paní Božena Dosoudilová, nejlepší v kategorii nad 60 let paní Hana Procházková. Absolutní vítězkou pátého ročníku Soutěže EUROBABÍČKA 2010 se stala paní Jitka Roudová, na druhém místě se umístila paní Iva Syrovátková a třetí skončila paní Božena Dosoudilová. Doba seniorů pochopitelně u tak významné události nemohla chybět. Krátce po finále jsme oslovili sympatickou vítězku Jitku Roudovou z Plzně:

■ Proč jste se soutěže rozhodla zúčastnit?

Do soutěže mě přihlásili mí pracovní kolegové. Trochu jsem váhala, ale pak zvítězila snaha snad někomu někdy pomoci. Podpořit dobrou věc mělo velkou váhu v mém rozhodování.

■ Nyní jste soutěž vyhrála. Co to pro Vás znamená?

To, že jsem vyhrála, rozhodla porota a pochopitelně mě to potěšilo. Ale bylo



nás 12 soutěžících babiček se stejnými úmysly a se snahou pomoci Nadaci Rakovina věc veřejná. Vítězstvím se život určitě nezmění, dál bude zaměstnání, rodina, vnoučata a sport hrát v mém životě nejdůležitější roli.

■ Co nám na sebe prozradí Eurobabička 2010?

Babičkou jsem se stala 4. listopadu 2001, kdy se má, tehdy 23letá, dcera Jana a její manžel Jiří stali rodiči, a mně se narodila první vnučka Kristýnka. Od tohoto okamžiku se změnil život i mně. Nebyla jsem ta klasická hlídací babička, ale měla jsem funkci víkendové babičky. To s sebou přinášelo mnoho krásných chvil, od

prvních drobných změn v životě miminka, ale hlavně v době, kdy Kiki začínala poznávat můj druhý život – sport ve všech jeho formách. Já jsem začala prvně poznávat tělocvičnu ve 2 letech. Ve stejném věku jsem začala vodit svoji vnučku na cvičení „rodičů a dětí“. Zpočátku jsme byli řadovými cvičenci, později jsem začala cvičení sama vést. V té době přibyla další vnučka, dcera mého syna Pavla a manželky Aleny – Karolínka, a třetí vnučka Lucinka, sestřička Kiki, se narodila v roce 2004.

■ A Vám to pořád měnilo život?

S vnučkami jsem se vrátila do dob dávno minulých, začala jsem s nimi plavat,

cvičit, jezdit na kole, lyžovat, ale i hrát fotbal a další klučičí sporty. Ani přes tyto aktivity s vnučkami jsem neopustila své původní zájmy – sport ve svém kolektivu. Pondělky patří cvičení žen, kam chodím pravidelně řadu let a nedovedu si představit, že bych vynechala. Jednou týdně chodím na jumping, což považuji za ideálně strávenou hodinu, kdy nemáte žádný čas na přemýšlení a jen se snažíte vydržet celou hodinu v daném tempu skákat.

■ Sportujete závodně?

Od roku 1991 se Československo a později Česká republika zúčastňuje světových gymnestrád, které se konají jednou za čtyři roky v různých zemích světa. Letos se chystám již na svou šestou gymnestrádu do Švýcarska. Českou republiku bude kromě jiného reprezentovat hromadná skladba 300 cvičenců – mužů i žen ve společné skladbě Prázdniny.

■ Takže pomalu ideální přícházení stáří...

Do roku 2008 bylo všechno krásné a bez problémů. Pak se do naší rodiny vloudila nemoc, o které se raději moc nemluví, a můj manžel tenhle nerovný boj



■ Co titulu říká Vaše okolí?

Všichni v mém okolí věděli, proč soustředím a jaké jsem k tomu měla důvody, takže vítězství je ta pověstná třešnička na dortu.

■ Vyhrála jste a jste nyní populární osobností. Hodláte nějak svoji popularitu využít i pro jiné?

Pokud titul EUROBABIČKA 2010 může v nějakém dalším projektu někomu nebo něčemu pomoci, ráda budu jeho součástí.

■ Publikum se dobře bavilo

Soutěž Eurobabička není významná jen pro její přímé účastnice nebo pro různé organizace, které – v dosud posledním ročníku to byla nadace Rakovina věc veřejná – těží z jejího dobročinného charakteru. Mění, jak vyplývá i ze slov vítězky, i obraz babiček v naší společnosti. A to velmi pozitivně. Je to sice nadále hlavně o kráse duše, ale i o nových schopnostech, zálibách a vlastnostech moderních českých babiček. Hovořili jsme o tom i s manažerkou soutěže paní Vladkou Tauchmanovou.

■ V čem vidíte hlavní smysl a poslání soutěže?

Oslavit institut babičky jako dámy vzdělané, inteligentní, která se dokáže orientovat v dnešní hektické době. Přitom využívá svoje zkušenosti, moudrosti, neodpírá si radost ani pokušení, ráda cestuje, vzdělává se a prostě žije naplno. Poslání soutěže vidím

Tak tato holčička určitě o titul Eurobabičky nesoutěžila. To je fandičí vnučka...



■ Pozor, soutěž je v plném proudu!

prohrál. A v tomto pro mě smutném období jsem si plně uvědomila institut babičky jako jediný a funkční lék na všechny starosti a chmury. Dál trávím víkendy spolu s vnučaty a prožíváme společné chvíle na chatě nedaleko Plzně. Jak dorůstají, stále víc se mi snaží, jak je v jejich silách, pomáhat. I když jejich představa pohádkové babičky – stará, při těle, bělovlasá, má dlouhou zástěru, vaří a peče buchty – se musela trochu pozměnit.





■ Nástup na finálové klání

v tom, že si babičky za celoživotní práci, péči a lásku zaslouží poděkování, uznání a úctu. To je dalším z důvodů, proč tuto soutěž pořádáme a proč je tak populární.

■ **Eurobabicka 2010 je minulostí, začíná nový ročník. Kdo se může přihlásit?**

Do dalšího ročníku se mohou hlásit babičky bez omezení věku, musí mít alespoň jedno vlastní vnouče. Bez rozdílu státní příslušnosti, podmínka je znalost českého nebo slovenského jazyka slovem.

■ **Jaká je dosavadní odezva?**

Hlásí se stovky babiček z celé České a Slovenské republiky, stejně jako každý rok.

■ **Do DS jsme dostali dotaz muže, zda může přihlásit svoji manželku bez**

Toto bohužel není možné, protože na casting jsou soutěžící zvány po úspěšném absolvování telefonického vstupního pohovoru.

■ **Takže přihlásit by ji mohl, ale manželka musí následně souhlasit při telefonickém rozhovoru. Soutěž Eurobabicka má svoje pravidla a kritéria výběru. Co nejvíce rozhoduje při hodnocení soutěžících?**

Po dobu trvání soutěže se pravidla a kritéria prakticky nemění. Stále posuzujeme zejména smysl pro humor, šarm, eleganci, pozitivní myšlení a schopnost vystupovat před publikem.

Co říci závěrem? Finálový večer Eurobabicky 2010 v Brně skončil teprve nedávno, teprve pár týdnů známe jména

Významnou novinkou letos bude možná účast babiček ze zahraničí, zejména ze Slovenska. Jsou již stanoveny termíny a místa konání základních kol. Vítězek ze soutěže bude opět věnován na dobročinné účely. A nyní důležitá informace pro všechny šikovné babičky se smyslem pro humor, šarm a eleganci, které chtějí všem ukázat co dovedou. Organizátoři soutěže přijímají přihlášky do ročníku 2011 do konce dubna prostřednic-



Manažérka soutěže Vladka Tauchmanová s šekem, který soutěž Eurobabicka 2010 věnovala ve prospěch nadace Rakovina věc veřejná. Zní na 93 500 Kč. Na závěr prohlásila Vladka Tauchmanová: „Všichni víme, že tato zhoubná nemoc si stále vybírá svoji daň, že se obtížně hledají způsoby léčby a tak jsme se rozhodli věnovat výtěžek ze soutěže výše uvedené nadaci. Tato se podílí na financování výzkumu, který probíhá v Laboratorii experimentální medicíny při Fakultní nemocnici v Olomouci. Pracoviště se zabývá vývojem nových protinádorových léčiv.“



■ Vítězky přijímají ovace

jejího vědomí a následně ji překvapit pozváním na casting. Je to možné tak udělat?

vítězek, ale za kulisami už se intenzivně pracuje na přípravách dalšího ročníku.

tvím webového formuláře na stránkách eurobabicka.cz. Přihlásit se lze ovšem i na e-mailu eurobabicka@seznam.cz nebo na telefonech 491 812 429 nebo 732 573 461. Každou přihlášenou babičku čeká pohovor po telefonu a po té budou vybrané babičky pozvány na casting nejbližší jejímu bydlišti, kde je čekají tři disciplíny. Z přihlášených babiček bude vybráno maximálně 120 soutěžících. V květnu pak na čtyřech místech v republice proběhnou základní castingy, a to v těchto místech: 19. 5. 2011 – Praha, 21. 5. 2011 – Hradec Králové, 25. 5. 2011 – Ostrava, 28. 5. 2011 – Brno.

(fav) ■

Svému mozku musíme pomáhat

Přichází Národní týden trénování paměti



Četné vědecké studie opakovaně prokazují, že pokles výkonu paměti není nevyhnutelnou součástí procesu stárnutí.

Mnohým z nás se však bez ohledu na tyto vědecké poznatky zdá, že právě pro nás to neplatí, jak jinak bychom mohli mít tolik problémů s pamětí, neustále hledáme klíče, brýle či jiné věci. Zapomínáme, kam jsme co uložili, co máme nakoupit nebo proč jsme otevřeli dveře od ledničky a co jsme z ní vlastně chtěli vzít... Často domněle zhoršující se paměť nám začíná působit vážné starosti, začínáme se s obavami pozorovat a to naše problémy ještě zhoršuje.

Je tu ovšem jedna účinná pomoc. A ta zní: Pokusit se získat důkaz o tom, že ve skutečnosti si ještě velmi dobře pamatujeme, a že jsme se jen zbytečně a dlouhodobě podceňovali. Důkaz od někoho, kdo o této problematice má zasvěcený přehled a ví, jak na to!

Právě proto vyhlásila Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging (ČSTPMJ) letos už potřetí vyhlásila Národní týden trénování paměti v rámci celosvětové akce „Týden uvědomění si mozků“ (Brain Awareness Week).

V týdnu od pondělí 14. 3. do neděle 20. 3. 2011 se veřejnost prostřednictvím

stovek akcí dozvídá populární a srozumitelnou formou o nejnovějších výsledcích výzkumu mozku. Akce jsou pořádány vědeckými institucemi, které se výzkumu mozku věnují, případně institucemi, které výsledky výzkumu aplikují v praxi.

Cílem Národního týdne trénování paměti je přesvědčit nejen seniorskou populaci, že si ještě docela slušně pamatuje, když jí někdo poradí, jak na to. Trénování paměti je účinný nástroj proti mentální deterioraci, a zároveň rychlá cesta ke zvýšení sebevědomí. Osvětové přednášky jsou určené veřejnosti a konají se zdarma. Při některých z těchto akcí se lze na místě přihlásit do kurzů trénování paměti.

Cílem České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging je nabídnout kurzy trénování paměti prostřednictvím kvalifikovaných trenérů paměti do ústavních zařízení i pro veřejnost. Od roku 1994 bylo prostřednictvím seminářů ČSTPMJ vyškoleny skoro 1 400 trenérů paměti a kurz pro certifikované trenéry paměti se koná v Praze jednou ročně v únoru. ČSTPMJ je akreditovanou vzdělávací institucí MPSV s celostátní platností a trenéři paměti absolvují pro získání plné trenérské kvalifikace třístupňové vzdělávání akreditované MPSV.

V Době seniorů přinášíme seznam připravovaných akcí ke dni naší redakční uzávěrky.

Pondělí 14. března

Brno – Knihovna Jiřího Mahena, 16 hod.; České Budějovice – Domov pro seniory Máj, Větrná 83, 14 hod.; Frýdlant nad Ostravicí – Domov pro seniory, 14 hod.; Kroměříž – Muzeum kroměřížská, 14 hod.; Kutná Hora – Městská knihovna, 13 hod.; Nové Strašecí – Domov seniorů, 10 hod.; Nový Bor – DPS Žižkova 159, 14 hod.; Ostrava – DPS Novoveská 14, 10 hod.; Praha – KC Vltavská, 10 hod.; Prostějov – Centrum soc. služeb Lidická 86, 13,45 hod.; Říčany – DPS Senior, 18 hod.; Velvary – Městská knihovna, 10 hod.; Uherské Hradiště – Knihovna B. Buchlovana, 10 hod.

Úterý 15. března

Brno – Český rozhlas, Magazín Apetýt, 11 hod.; České Budějovice – ZSF JU Boreckého 27, 9 hod.; Havlíčkův Brod – Krajská knihovna, 12 hod.; Jevíčko – Městská knihovna, 17 hod.; Kralovice – Lidový dům, 14 hod.; Kroměříž – Arcibiskupské gymnásium, 16 hod.; Kutná Hora – Centrum U Bartoloměje,

9,30 hod.; Lidečko – KD, 15 hod.; Mariánské Lázně – Úšovice, CSS Skalníkova 519, 17 hod.; Mělník – Domov Penzión, 14 hod.; Orlová – Městská knihovna, 17 hod.; Ostrava – biskupství, 10 hod.; Slezská diakonie, Nová Ves, 14 hod.; Praha – Městská knihovna Opatovská 1754, 17 hod.; Gerontocentrum Šimůnkova 1600, 17 hod.; Prachovice – Kult. centrum SNP 599, 15 hod.; Prostějov – CSS Lidická 86, 13,30 hod.; Tovačov – Klub seniorů Nádražní 94, 14,15 hod.; Valašská Polanka – KD, 15 hod.; Velké Popovice – Městská knihovna, 17 hod.

Středa 16. března

Brno – Centrum denních služeb Vodova 35, 16 hod.; Domov pro seniory Vychodilova 20, 14 hod.; Cvikov – DPS Nemocniční 185, 13 hod.; Čelákovice – Městské muzeum, 17 hod.; Frenštát p. R. – městský úřad, 8,30 hod.; Havířov – KC Tajovského 2, 12 a 14 hod.; Horní Bříza – DpOZP U Vrbky 486, 13 hod.; Karviná – Nový domov, 15 hod.; Kladno – Středočeská vědecká knihovna, 16 a 16,45 hod.; Kutná Hora – Domov Barbora, 9,30 hod.; Miliře u Tachova – Domov Miliře, 9 a 13,30 hod.; Most – Domov pro seniory, Barviřská 495, 9,30 hod.; Nová Paka – Městská knihovna, 15 hod.; Poděbrady – Luxor, 16 hod.; Praha – CVČ Lovosická 21, 9,30 hod.; KC Vltavská, 14 hod.; Městská knihovna Ostrčilovo nám. 1, 16 hod.; Gerocentrum Šimůnkova 1600, 14 hod.; Prostějov – CSS Lidická, 9,30 hod.; Semily

– Domov pro seniory Bavlnářská 523, 13hod.; Velvary – Městská knihovna, 16hod.; Vsetín – Rafanda, Tyršova 1271, 15 hod.; Vyškov – Knihovna K. Dvořáčka, 16 hod.

Čtvrtek 17. března

Brno – ČUN Údolní 53, 16,30 hod.; Ženy 50, Anenská 10, 17,30 hod.; Frýdek – Místek – DPS Sadová 606, 8, 11 a 14 hod.; Hlinsko – Fokus Lidická 1213, 14 hod.; Hulín – Městská knihovna, 17 hod.; Cheb – Farnost Cheb, Kostelní nám. 15, 15 hod.; Kolín – MÚ, 7,30 hod.; Městská knihovna Husova 69, 17 hod.; Kroměříž – Střední ZŠ Alberova 4261, 13,45 hod.; Kutná Hora – Domov Barbora, 9,30 hod.; Litvínov – Společný DS, 14,30 hod.; Michálkovice – KD, 16 hod.; Plzeň – MO Plzeň 5, Prvomájová 21, 15,30 hod.; Praha – ÚVN, psychiatrie, 13,30 hod.; Rakovník – SZP, Nábřeží TGM 2473, 14 hod.; Říčany – DS Pod Kavčí skálou, 14 hod.; Volary – Pension Horus, 15 hod.; Vyškov – DPS Tyršova 29, 14 hod.

Pátek 18. března

Boršice u Uherského Hradiště – MÚ, 16 hod.; Domažlice – Městské centrum Baldovská 638, 10 hod.; Liberec – Hotel Ještěd, H. Hanychov, 14 hod.; Velvary – městská knihovna, 8 a 9 hod.

Sobota 19. března

Kolín – VŠPSV Ovčárecká 312, 13 hod.; Praha – Experimentální univerzita pro prarodiče a vnoučata, FFUK, učebna 104, Nám. J. Palacha 2, 9 hod.

Seminář o čtení

Seminář s názvem Strategie rychlého čtení společně pořádají Eurag – centrum pro trénování paměti, Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging a Kulturní centrum Vltavská v Praze 7. Uskuteční se v KC Vltavská 26. března



od 10 hod., je otevřený pro širokou veřejnost a povede ho Libor Činka, náš přední specialista v superpaměti, rychločtení, motivaci, informačním managementu, v oblasti dosahování nadstandardních výkonů, psychologii vlivu, hypnotickém prodeji. Od roku 1992 vede tréninky pro významné vzdělávací společnosti a firmy.

Ve své praxi a kurzech, které vede, využívá zejména principy zrychleného učení, neuro-lingvistické programování, Ericksonovskou hypnoterapii a systemickou terapii. Na Mind Olympiad 2001 se jen po krátkém 30 denním tréninku probíjoval na 67. pozici ve světové stovce nejvýkonnějších lidí, soutěžících v mentálních sportech a superpaměti. Je mj. autorem 11 dílného seriálu „Naučte se učit“, který vysílala TV NOVA v roce 1997. Účastníky semináře uvede mj. do moderních technik zrychleného učení a strategií úspěchu, vysvětlí, jak eliminovat stres z množství učiva a zvládat záplavu informací či jak se soustředit. Součástí semináře budou i testy a cvičení. Registrační poplatek za šestihodinový seminář pro starobní a invalidní důchodce, studenty a ženy na mateřské činí 300 Kč, pro ostatní 600 Kč. Předběžná rezervace je nutná. Přihlásit se můžete na adrese: Ing. Dana Steinová, Lečkova 1520, 149 00 Praha 4, dana_stein@volny.cz. Další informace k oběma akcím najdete na www.trenovanipameti.cz.

(red) ■

ŘECKO 12 DNÍ - APARTMÁNY U MOŘE S BAZÉNEM



Přiložíte-li tento inzerát k objednávce CK LOTOS, či jej zašlete spolu se smlouvou do sídla firmy a uhradíte zálohu 1.500,- Kč na osobu, získáte slevu 1.000,- Kč na každou osobu, senioři nad 60 let a děti do 15 let 1.500,- Kč/osoba. Děti do 6 let s 2 platícími osobami ZDARMA

cena za osobu			cena za osobu		
termín	FILIPOS	ZOJA	termín	FILIPOS	ZOJA
18.6. - 29.6.	7 900 Kč	7 400 Kč	2.8. - 13.8.	8 300 Kč	7 800 Kč
27.6. - 8.7.	8 100 Kč	7 600 Kč	11.8. - 22.8.	8 300 Kč	7 800 Kč
6.7. - 17.7.	8 300 Kč	7 800 Kč	29.8. - 9.9.	8 100 Kč	7 600 Kč
15.7. - 26.7.	8 300 Kč	7 800 Kč	7.9. - 20.9.	8 200 Kč	7 800 Kč
24.7. - 4.8.	8 300 Kč	7 800 Kč	18.9. - 1.10.	8 100 Kč	7 600 Kč

CK LOTOS Hornická čtvrt' 113, 533 12 Chvalětice, www.cklotos.cz, tel./fax/záznamník: 466 985 652, mobil NONSTOP 737 789 925, skype: ck.lotos

Bolí vás záda, klouby, trápí vás artróza, revmatismus, nemůžete se bolestí pohybovat?

Existuje účinná pomoc?

Ano, existuje. V dnešní době stále více pacientů, trpících obdobnými problémy, vyhledává možnost léčby, která by vycházela z jednoduchého principu. Aby se jednalo o léčbu účinnou, nezatěžující trávicí trakt a bez vedlejších účinků. V souvislosti s tím byl v zahraničí vyvinut přístroj BioBeam 940, který je používán lékaři, v nemocnicích, lázních a také při domácí léčbě po celém světě. Paprskové přístroje dokáže díky své vlnové délce 940nm proniknout hluboko do tkáně těla a vyvolat zde důležité léčebné účinky.

BioBeam 940 urychluje vstřebávání otoků, zkracuje dobu hojení a podporuje doléčení zánětu. Zmírňuje provázené bolesti při pohybu i v klidové poloze, zmírňuje projevy artrózy a revmatismu, zlepšuje hybnost těla, zlepšuje prokrvení tkáně. Poskytuje tak celkový pocit pohody, zdraví, vitality a zvyšuje vaši tělesnou odolnost.

V podobě přístroje BioBeam 940 se vám tak dostává do rukou jedna z nejperspektivnějších léčebných metod současnosti. K jeho přednostem patří absence jakýchkoliv nežádoucích vedlejších účinků a žádná rizika předávkování. Uživatelé přístroje BioBeam 940 rovněž oceňují jednoduché a bezpečné použití, které zvládne opravdu každý.

Zkušenosti pacientů:

Marie V. 77 let, Zlín

Jsem spokojenou uživatelkou přístroje BioBeam 940. Zakoupila jsem si jej na základě doporučení mé známé z domova důchodců, která jej už půlroku používala a byla s ním velmi spokojená. Dříve jsem nebyla schopná vyjít schody a můj stav se neustále zhoršoval. Zkusila jsem BioBeam 940. Potěšilo mne, že léčba je bez léků a v případě užívání léků, že se s nimi může kombinovat. A že by mohlo dojít ke snížení jejich spotřeby. A skutečně. Po 2 měsících léčby беру podstatně méně prášků než dříve. Jsem za BioBeam moc vděčná.

Petr S., 29 let Ostrava

Jsem aktivní profesionální sportovec. S přístrojem BioBeam 940 jsem se seznámil při svých cestách po soutěžích ve světě. Užívat v případě zranění např. i jen léky od bolesti není z důvodů dopingových zkoušek nic jednoduchého. Víím, že BioBeam 940 používají sportovci po celém světě, ale asi jako každý člověk – až v případě zdravotních problémů, u mne zranění achilovky a lýtkového svalu, jsem se přesvědčil o jeho kvalitách osobně.

Jarmila V., 58 let, Brno

Trápila jsem se s bolestmi kloubů dlouhých 7 let. BioBeam 940 vlastním zhruba 2 roky a díky jeho výborným službám se mohu opět věnovat svým oblíbeným zájmům, jako je pletení a zahrádka. Dříve jsem bohužel toto z důvodů bolesti vykonávat nemohla.

Vladimír J., 68 let, České Budějovice

Léčím se BioBeam 940. Silné bolesti v kolenu se omezily minimálně o 70%. Jsem s tímto výrobkem opravdu spokojen. Léčba jednoduchá, použitelná kdykoliv a především funkční.

Pavel K., 40 letý řidič z povolání, trpěl po několika let silnými bolestmi v oblasti bederní páteře a ztuhlostí pravého kolene. Nebyl schopen předklonu, bolest se stupňovala a projevovala se i vleže a ve spánku. V případě podřepu nebyl pacient schopen vstát. Jen s velkou námahou a s dopomocí. Neúspěšně léčen obklady, injekcemi, prášky od bolesti a dalšími farmaceutiky, které u něj vyvolávaly vedlejší reakce, jako např. malátnost, otupělost, ospalost, bolesti břicha. Na doporučení lékaře léčen přístrojem BioBeam 940, po 3 měsících se vrátil zpět do zaměstnání bez projevů bolesti.

9 důvodů proč se rozhodnout pro přístroj BioBeam 940

- Miliony spokojených pacientů po celém světě
- 3 letá záruka s možností prodloužení na 6 let
- Bezléková léčba, nezatěžující trávicí trakt
- Nejprodávanější výrobek ve své kategorii
- Možnost léčby v pohodlí vašeho domova
- Celosvětově ověřená léčebná účinnost
- Jednoduchá obsluha přístroje
- Léčba bez vedlejších účinků
- Výrobek vysoké kvality

**SKVĚLÝ TIP
NA DÁREK VÁM,
ČI VAŠIM BLÍZKÝM**

Dotaz pacienta

Trápí mne silné bolesti kloubů a bolest v zádech. Lékař mi sdělil, že trpím artrózou, revmatismem a že ve vyšším věku tímto onemocněním trpí většina populace u nás. Mám se s tím smířit? To ovšem nechci! Lékař mi předepsal několik prášků, po kterých mi bývá většinou nevolno a jsou v podstatě jen od bolesti. Po ránu se budím s pocit ztuhlých kloubů a nejhůře mi je při změnách počasí. Ráda bych vás, pane doktore, požádala o radu, zda u nás existuje nějaká ověřená, lékařskými studiemi podložená možnost domácí léčby, založená na něčem jiném, než jen užívání velkého množství léků. Děkuji vám mnohokrát za vaši odpověď. S úctou

Marie N., 59 let, Praha

K výše uvedenému dotazu a zmiňovaným zdravotním problémům odpovídá lékař

MUDr. Josef Pech:

Popisovanými zdravotními problémy, nejen u nás, skutečně trpí velké množství pacientů. A to i v mnohem mladším věku, než uvádíte. Je to dáno životním stylem, zátěží organismu atd. V souvislosti s uváděnými zdravotními problémy vám mohu doporučit přístroj BioBeam 940, který je vyvinutý a ověřený specialisty v zahraničí a s jehož léčbou zaznamenáváme denně výborné výsledky. BioBeam 940 je určen pro léčbu pohybového aparátu, artrózy, revmatismu, bolesti zad a kloubů, poúrazových stavů organismu, zánětů kloubů, šlach, atd. Vyznačuje se výraznými analgetickými, protizánětlivými a biostimulačními účinky. Použití přístroje vám účinně sníží bolest alepší se vaše pohyblivost. Díky svým léčebným účinkům je u pacientů velmi oblíben. Mohou jej používat i kardiáci, lidé s cukrovkou, či pacienti s cizím předmětem v těle (např. s umělým kloubem, kardiostimulátorem apod.). Své uplatnění nachází také u sportovců a těžce pracujících, neboť v případě zranění či zdravotních problémů, podstatně zkracuje návrat do běžného života. Léčba přístrojem BioBeam 940 je jednoduchá, bezbolestná, bez vedlejších účinků. Ano. Váš ošetřující lékař vám může předepsat velké množství léků, nebo můžete vyzkoušet např. léčbu přístrojem BioBeam 940, který dokáže pomoci i v případech, kdy nezabírá léčba farmakologická. Denně je používán na odborných lékařských pracovištích v nemocnicích, lázních, klinikách, rehabilitačních ústavech a je určen také pro domácí léčbu. BioBeam 940 je napájen z elektrické sítě (do zásuvky). Cena přístroje je 5.990,- Kč s možností nákupu na splátky od 357,- Kč. Z důvodů pozitivních zkušeností z odborných lékařských zařízení činí standardní záruční lhůta na přístroj 3 roky s volitelnou možností prodloužení záruky až na 6 let. Přístroj BioBeam 940 je schválen ministerstvem zdravotnictví. Tak, jako pomohl milionům pacientů před vámi, může pomoci i vám, nebo vašim nejbližším. Pokud jej můžete mít u sebe doma a nemusíte docházet za léčbou ke svému lékaři, výrazně vám to usnadní průběh léčení.



Doba dodání do 24 hodin

Přístroje BioBeam se používají i na odborných pracovištích Fakultní Nemocnice v Motole, Fakultní Nemocnice Brno, Lázně Jáchymov, Rehabilitační ústav Kladruhy a dalších

Více informací na internetu: www.BioBeam.cz nebo volejte 220 998877

Věnujte čas svému zdraví. BioBeam 940 změnil život k lepšímu mnoha lidem před vámi, může jej změnit i vám, či vašim blízkým

Výhradní dodavatel pro ČR: Drixon group s.r.o., Roháčova 188/37, PSČ 130 00, Praha 3, tel.: 220 99 88 77, www.BioBeam.cz

Daně a jak na ně v roce 2011



Počínaje rokem 2011, v souvislosti se snahou o snížení schodku státního rozpočtu, ale i s přijetím velmi významného „Daňového řádu“, (tj. zákona č. 280/2009 Sb.), dochází k některým

úpravám a opatřením ve výběru a placení daní. Přestože se daňové povinnosti nemění, dochází téměř u všech přiznávaných a odváděných daní k určitým změnám. Ty se zejména týkají snižování částek odpočitatelných položek a v důsledku toho zvýšení daně z příjmů, dále administrativních opatření při hrazení daňové povinnosti, posílení podpory elektronizace a k celkovému posílení právních jistot v daňové oblasti.

K důležitým změnám, které přinesl **nový daňový řád** patří především odkladný účinek odvolání v případě doměření daně finančním úřadem, než uváděl plátcé daně v daňovém přiznání. To v praxi znamená, že poplatník (daňový subjekt), který podal odvolání, nemusí doměřenou daň zaplatit až do doby, než bude odvolání zamítnuto.

V daňovém řádu je nově stanoven termín podání daňového přiznání pro daň z příjmů na 1. duben 2011 a v případě zpracování tohoto přiznání daňovým poradcem nebo auditorem na 1. červenec 2011.

K úpravě došlo u **prodloužení termínu pro úhrady daní o 4 dny** od lhůty pro podání daňového přiznání. V přímé návaznosti

na toto opatření dochází ke **změnám sankcí** za opožděné podání daňového přiznání.

Pokuta za pozdě podané daňové přiznání se vyměřuje od 5. dne prodlení a je zákonem stanovená (nelze, aby ji finanční úřad nevybíhal). Výše pokuty je stanovena ve výši 0,05% vyměřované daně nebo daňového odpočtu za každý den zdržení. V případě, že plátcé daně vykazuje ztrátu, pak je výše pokuty 0,01% stanovené daňové ztráty za každý den. Při tom je nutné zdůraznit, že minimální výše pokuty je 500 Kč a maximální 300 000 Kč (tj. zpravidla do 5% vyměřované daně), a to i v případě daňového odpočtu nebo daňové ztráty.

Rovněž uhrazení úroku za opožděnou platbu daňové povinnosti je uplatňováno až od 5. pracovního dne prodlení s placením. Daň je však považována za zaplacenou v okamžiku, kdy je připsána na účet finančního úřadu. Platí-li se daň převodem z účtu, pak je nutné úhradu provést nejpozději 2 dny před termínem připsání na účet správce daně.

V souvislosti s placením daně na účet finančního úřadu došlo ke **zrušení tzv. daňových složenek**, které byly bez poštovního poplatku. Nově lze tak daň hradit přímo na pokladně finančního úřadu (bez poplatku), poštovní poukázkou typu „A“ (běžně k vyzvednutí na poštách), bankovním příkazem a prostřednictvím internetového bankovníctví.

Změny u daní z příjmů v roce 2011 se týkají především **snížením částky zá-**

kladní slevy na poplatníka o 100 Kč za měsíc (1200 Kč za rok), tj. z původní roční částky 24 800 Kč na 23 640 Kč ročně.

Zákon o daních z příjmů nově zavádí **zdanění důchodů** u důchodců, kteří mají (ze zaměstnání, podnikání a pronájmu) příjmy vyšší než 840 000 Kč za rok. Tito důchodci budou muset zdanit i celý svůj důchod. Důchodci, kteří mají pouze vlastní důchod do částky 288 000 Kč ročně a případně příjmy ze zaměstnání, podnikání, nebo pronájmu nižší než 840 000 Kč za rok, žádnou **daň z důchodu** neodvádějí.

Od roku 2011 se nově také **ruší osvobození příjmů z úroků ze stavebního spoření**, které se budou podléhat srážkovým daním ve výši 15 % stejně jako úroky na bankovních účtech. Současně s tím se také snižuje státní příspěvek na stavební spoření na polovinu.

Bylo zrušeno osvobození příjmů z ekologických zdrojů a zařízení (např. solární elektrárny), a to u těch zařízení, které byly uvedeny do provozu po 1. lednu 2011. Týká se to jak fyzických tak právnických osob provozujících takováto zařízení.

Toto jsou některé z důležitých změn, které byly přijaty v souvislosti se změnou zákona o daních z příjmů. O skutečných změnách u dalších daňových zákonů se zmíníme v některém z příštích vydání časopisu Doba seniorů.

Doc. Ing. Vladimír FOLPRECHT, CSc. ■



RADY LETEM

V DS na základě dohody se Sdružením obrany spotřebitelů (SOS) zařazujeme příspěvky z jeho internetových poradén.

DOTAZ: Před nedávnem se mi stalo, že při placení v OD IKEA ode mne člen jejich ostrahy požadoval, abych mu ukázal vnitřek batůžku, který často nosím.

V tom jsem mu vyhověl, ale musím říci, že mě podobné jednání docela uráží. Jak se k této věci staví náš právní řád. Má obchodník na něco takového právo a případně za jakých podmínek?

ODPOVĚĎ: Pracovník ostrahy OD IKEA přestoupil svou pravomoc, protože při podezření na zcizení musí na prohlídku pozvat policii. Vy jste měl právo prohlídku odmítnout.

DOTAZ: Je legální, aby si vrchní v restauraci bez upozornění a při platbě hoto-
vosti naučtoval 10 % spropitné?

ODPOVĚĎ: Takový postup je možný pouze po předchozím upozornění, to mů-

že být uvedeno např. v jídelním lístku a pod. I tak ale nesmí jít jen čistě o tzv. spropitné (tedy poplatek za samotnou službu číšníka) ale může jít jen o tzv. couvert, tedy poplatek, za který dostanete např. karafu vody, pečivo a podobně. I tento couvert ale musíte mít možnost odmítnout předem.

Kontaktní adresa SOS je nyní: Mečová 5, 612 00 Brno. Telefonní kontakt: 543 255 371. Kontaktní emaily jsou sos@spotrebitele.info (obecný); neurocna@spotrebitele.info (předsedkyně SOS); tm@spotrebitele.info (tiskový mluvčí). Elektronickou poradnu najdete na adrese www.spotrebitele.info.

Učil i předsedu vlády

Posluchači, hlavně ti nejmenší, bývají vděční, když jim senioři vyprávějí příběhy. Ať už klasické pohádky nebo více či méně opentlené události z vlastního zajímavého života. Ovšem je jistý typ seniorů, kteří i po osmdesátce, díky své vášni pro vědu, touze stále se vzdělávat a rozvíjet své znalosti, nemají na vyprávění pohádek čas.

Příkladem muže z této skupiny je prof. Ing. Lubomír Cyhelský, doktor věd, univerzitní profesor a především statistik. Když složil maturitu na libereckém Gymnáziu F. X. Šaldy, měl při výběru dalšího studia jasno: matematika musí být stěžejním předmětem. Nakonec přece jen objevil, co hledal: Vysokou školu speciálních nauk, fakultu statisticko pojistného inženýrství. „Co je statistika jsem tehdy vůbec nevěděl, ale celý obor mě brzy zaujal hlavně díky výborným přednáškám kvalifikovaných pedagogů. Například ekonomikou přednášel mladý Ota Šik,“ vzpomíná pan profesor. Rovněž nohama do praxe skočil už v posledním ročníku studia. Nastoupil do Státního statistického úřadu, kde zoufale potřebovali odborníky. „Byla to dobrá škola. Počítali jsme první odhad ná-

rodního důchodu pro rok 1950. Dnes se tomu směju, ale tehdy jsme byli i pod určitým tlakem. Politici chtěli ND co nejvyšší, aby se před lidmi blýskli, z ministerstva financí potřebovali, aby byl nízký, protože se podle toho platily příspěvky do OSN,“ vyzrazuje Lubomír Cyhelský situaci v padesátých letech. Záhy se z úřadu vrátil do školy. Nejprve jako asistent VŠ politických a hospodářských věd a později se ocitl u zrodu Vysoké školy ekonomické. Její fakulta statistiky pak byla zcela samozřejmě též i jeho dítětem. „V různých funkcích, nakonec i jako prorektor jsem na VŠE působil 50 let a jeden měsíc a patrně bych tam byl dodnes, kdybych se necítil Liberečanem. Kývl jsem, když mě požádal o spolupráci děkan nové hospodářské fakulty liberecké Technické univerzity a bývalý spolužák Jaroslav Jágr,“ dodává profesor Cyhelský. Dnes je jedním z garantů doktorského studia na Vysoké škole finanční a správní v Praze. Během jeho pedagogické dráhy se před ním v posluchárnách vystřídal někteří dnešní rektori a prorektori vysokých škol, mezi posluchači byl i bývalý premiér Jan Fischer.



Statistika je věda, jak rozvíjet lidské znalosti a jak z dostupných dat najít „nejlepší“ informace. Oč je těžší tuto charakteristiku pochopit, o to těžší je používat principy statistiky natolik korektně, aby výsledky vedly k skutečně objektivnímu zjištění. „Spousta agentur přichází s jakýmsi statistickými výzkumy, které nakonec nejsou pravdivé. Výsledky získané z průzkumu nestačí jen seřadit, neodborná práce vede ke zkresleným závěrům,“ upozorňuje profesor Cyhelský. „Celý život učím lidi, jak rozumět statistice. Tvrdím, že jedině poctivost spolu se vzdělaností vedou k objektivnímu zjištění,“ uzavřel pan profesor.

Jana VOKATÁ ■

MOSTY PROTI SAMOTĚ



S podporou jihomoravské regionální Rady seniorů ČR startuje nyní jedna z jejich členských organizací, sdružení Ženy 50+, nový projekt, který má pomoci osamělým seniorům najít nové přátele a partnery. Důvod, proč jsme předsedkyni sdružení Ing. Janě Jaruškové položili několik otázek.

Můžete krátce projekt představit?

Pocit osamělosti a sociální izolace je uváděn v mnohých výzkumech jako jeden z nejvýznamnějších problémů spojovaných se stářím. Pro harmonické stárnutí je důležité prožívat co nejaktivnější život s dostatečným množstvím sociálních kontaktů. A právě to je občas problém, protože s přibývajícím věkem nás postupně opouštějí naši příbuzní a známí. Rovněž dospělé děti

vedou svůj vlastní život, nezávisle na nás. Kde tedy hledat nové přátele a partnery? Cílem nového projektu občanského sdružení Ženy 50+ s názvem MOSTY je vytvořit pro lidi ve věku 50+ příležitost pro získání nových kontaktů, vnést do jejich života nové zážitky, inspiraci. Název jsme zvolili záměrně, protože chceme stavět „mosty“ mezi ženami a muži 50+. „Mosty“, po kterých k sobě najdou cestu, díky kterým se sblíží a budou sdílet své zážitky.

Jde tedy o určitý typ seznamky.

Ty jsou založeny na tom, že lidé, kteří se potkají, se sblíží a nakonec třeba uzavřou sňatek. Je to i cíl Mostů?

Pokud by na základě našeho projektu někteří účastníci uzavřeli sňatek, bude to samozřejmě nejkrásnější výstup projektu. Prvním stupněm k případnému dosažení tohoto cíle však je vytvoření databáze

zájemců a provozování společných seznamovacích akcí. I vytvoření kolektivu, který se bude opakovaně a rád setkávat, budeme považovat za úspěch.

Zatím jste ve stádiu závěrečných příprav. Kdy projekt začne naplno a koho mají případní zájemci o zařazení do databáze kontaktovat?

Projekt bude zahájen počátkem března, kdy ho představíme v elektronickém bulletinu Ženy 50+, který naše sdružení vydává a který je volně ke stažení na stránkách sdružení www.zeny50.cz. Ve stejné době se objeví informace o projektu i na výše zmíněném webu sdružení, kde zájemci naleznou i přihlášku pro registraci do databáze projektu MOSTY. K dispozici budou i informační letáčky. Zájemci se mohou samozřejmě hlásit i u nás v kanceláři na Anenské 10 v Brně nebo nás kontaktovat prostřednictvím e-mailu: info@zeny50.cz.

Ptal se (fav) ■

Důchodci **pro** důchodce

S radostí otvírám každé číslo Doby seniorů a reaguji na dotaz L. Kolářka i na odpověď redakce. Je pravda, že stále se někde něco děje, jen se nám možná nechce o tom psát. Protože jsem už devět let v důchodu, nemám důvod tvrdit, že nemám čas! Mám nebo si ho udělám.



■ V barokním zámku je dnes Domov důchodců.

Rozhodla jsem se, že pokud bude zájem, podělím se s vámi o mé i manžellovy činnosti v důchodovém věku. Nechci, aby to vyznělo jako vychloubání, ale myslím, dokud je člověku dáno zdraví a může někde pomoci, podílet se na akci Důchodci důchodcům, je to prima!

Nedaleko nás se nachází malá obec Onšov s barokním zámkem, který byl dosta-

věn v roce 1787. Od roku 1956 budova funguje jako domov důchodců. Do roku 1972 zde sloužily kromě civilního personálu řádové sestry klarisky. Stavba i okolí prodělaly obrovské úpravy, nově vybudovaný výtah, prádelny, sušárny, klub a prostorné dílny pro obyvatele domova, krásně upravený park i nádvoří s lavičkami a altánem, zařízení pokojů, jídelny – radost pohledět.

Ředitel ing. Václav Jaroš se svými spolupracovníky vymýšlí pro seniory rozličné aktivity - každý den je „Otvírání dne,“ orientace



v čase, zpívání, cvičení, čtení z novin, odpoledne vycházky a různé činnosti. Existuje tu filmový i čtenářský klub, sportovní hry, společné oslavy narozenin, cvičení paměti, hudební klub, divadelní kroužek, kte-

rý má nastudováno už osm vlastních krátkých her. Kromě toho každou lichou středu je Univerzita volného času... Byli jsme s manželem osloveni, zda bychom se mohli od září r. 2010 ujmout přednášek. Musím říci, že jsme byli nadšeni zájmem nejen obyvatel domova, ale i důchodců z obce i okolí! Jednalo se už o 18. semestr univerzity, kde se senioři seznamovali s různými tématy – historie, astronomie, počítače... My si připravili následující program: **Bedřich Smetana – Život a dílo a Bonsaje.** Jednotlivá odpoledne byla tématicky rozvržena následovně: Bedřich Smetana a Růžkovy Lhotice – zájezd a prohlídka s výkladem (dělám tam externě průvodkyni), Životní osudy Bedřicha Smetany, Ženy v životě B. Smetany, Nejznámější díla B. Smetany – vše doloženo fotografiemi a krátkými poslechovými ukázkami.

Historie bonsají, Tvarování a pěstování – praktické ukázky, Aranžování rostlin a tvorba vánoční výzdoby. Účastníci zhlédli několik filmů, mnoho fotografií, živých bonsají, zkusili si tvarování, před Vánocemi si vyrobili drobné dekorace na vánoční stůl.

Byla to hezká setkání a máme radost, že jsme mohli my, důchodci, přispět ke zpestření života jiným seniorům. Samozřejmě – bez nároku na jakýkoli honorář.

Vlasta a Ivan KUBALOVÍ ■

TIPY LETEM

Také na březen připravila Pražská informační služba (PIS) pro Pražany a návštěvníky hlavního města řadu zajímavých akcí.

5. so. Pražský hrad - sídlo panovníků i hraček. Vhodné pro děti od šesti let (v doprovodu dospělé osoby). Zajímavé povídání o historii a památkách Pražského hradu. Na závěr čeká děti malý vědomostní kvíz se sladkou odměnou a návštěva expozice Muzea hraček. Začátek v 10:00 u sochy T. G. Masaryka na Hradčanském náměstí (před hlavním vstupem na Pražský hrad). Omezený počet účastníků na 2 x 40 osob. Cena děti 70 Kč/dospělí 100 Kč + snížené vstupné do muzea děti 20 Kč/dospělí 40 Kč.

Národní divadlo. Celková prohlídka vybraných prostor. Začátek každou půlhodinu od 8:30 do 11:00 před vchodem do historické budovy. Cena 140/100 Kč (podobná akce také 13., 19. a 27. 3.)

6. ne. Ferdinand Maxmilián Brokoff – mistr barokního monumentálního realismu. Vycházka za pražskými díly nejvýznamnějšího člena sochařské rodiny Brokoffů. Začátek ve 14:00 u sochy Karla IV. na Křižovnickém náměstí. Cena 100/70 Kč.

9. st. „Umění řemesla hodinářského“. Návštěva exkluzivní výstavy v prostorách Staroměstské rad-

nice s vyprávěním o historii pražského orloje, české hodinářské školy a německých, švýcarských i amerických manufaktur. Začátek v 17:00 před vchodem do Staroměstské radnice. Omezený počet účastníků na 20 osob. Jednotná cena 100 Kč + jednotné snížené vstupné na výstavu 80 Kč.

12. so. Vyšehrad. Prohlídka areálu včetně hřbitova, kasemat, podzemních chodůb někdejší barokní pevnosti a sálu Gorlice, kde jsou umístěny některé originály soch z Karlova mostu. Začátek ve 14:00 před kostelem sv. Petra a Pavla. Cena 100/70 Kč.

13. ne. Maiselova a Španělská synagoga. Prohlídka synagogy v rámci cyklu „Poznávejte Židovské Město“. Začátek v 10:00 před vchodem do Maiselovy synagogy (Maiselova 10, Praha 1 - Josefov). Omezený počet účastníků na 30 osob. Cena 100/70 Kč + jednotné snížené vstupné do objektu 75 Kč.

15. út. Bílkova vila. Prohlídka vily sochaře Františka Bílky, nedávno nově otevřené po dvouleté rekonstrukci, spojená s procházkou po okolí. Začátek akce v 16:00 před vchodem do Bílkovy vily (Mickiewiczova 1, Praha 6 – Hradčany). Omezený počet účastníků na 25 osob. Jednotná cena 100 Kč + vstupné do Bílkovy vily 60 Kč.

20. ne. Franz Kafka muzeum v prostorách unikátní Hergetovy cihelny. Prohlídka expozice

„Město K. Franz Kafka a Praha“ nabízející dosud nevystavované exponáty. Začátek ve 14:00 před vchodem do muzea (Cihelná 5b, Praha 1 – Malá Strana, stanice tram. č. 12, 18, 20, 22 a metra A „Malostranská“). Omezený počet účastníků na 25 osob. Cena 100/70 Kč + vstupné do muzea 180/120 Kč (senior nad 65 let).

26. so. Strahovský klášter. Prohlídka historických sálů Strahovské knihovny včetně interiérů Teologického sálu, nově zrestaurovaného Filosofického sálu a kabinetu kuriozit. Začátek v 11:00 před Strahovskou knihovnou na Strahovském nádvoří. Omezený počet účastníků na 30 osob. Jednotná cena 100 Kč + jednotné snížené vstupné 80 Kč.

28. po. Jedová chýše a bývalá Zemská porodnice u sv. Apolináře – jaká je mezi nimi souvislost? S prohlídkou kaple sv. Kříže dnešní gynekologicko-porodnické kliniky v Apolinářské ulici 18. Začátek v 16:00 před vstupem do budovy. Cena 100/70 Kč.

Vycházky se konají, sejde-li se nejméně šest účastníků. V případě omezeného počtu návštěvníků si zajistíte vstupenky v předprodeji, který najdete na Arbesově náměstí 4, Praha 5 a to: pondělí a středa 9:00 - 13:30, úterý a čtvrtek 12:30 - 17:00 hodin, tel. 221 714 714, 221 714 161. (red) ■

Pomáhali i bez podpory města

Více než sedmi stovkám seniorů pomohla loni regionální poradna Rady seniorů ČR v Hradci Králové. Poradna pracuje celoročně (jen v letních měsících je provoz omezen) a poskytuje poradenství z oblasti sociální, zdravotní, právní a bytové. V poradně pracují dva pracovníci – senioři – právníci, 2 sociální pracovníci – rovněž senioři a 1 senior – odborník na bytové problémy.

A na co se jich lidé nejvíc ptají? V oblasti sociální jde zejména o vysvětlení předpisů a nároků a finanční či jinou pomoc. Dotazy jsou na postupy institucí, možnosti penzionů, pečovatelské služby apod. V oblasti zdravotní jde o dotazy na onemocnění, léčení, lázně, léky, poplatky. Z dotazů je patrná někdy nedostatečná práce zdravotnických pracovníků a také ne vždy jasné informování ve sdělovacích prostředcích. Schází rovněž větší informovanost o vlast-

ním zdraví, prevenci, případně vhodné rehabilitaci pro seniory. V oblasti právní jsou to tradiční problémy dědictví, závěti, vydědění či darů. Objevují se také majetkové problémy či sousedské. Překvapujícím zjištěním pracovníků poradny je, že k právním problémům přistupují často mezilidské vztahy nejen v domě, ale i v penzionech seniorů. Ve spotřebitelské oblasti převažovaly problémy z neuvážených nákupů zejména na zájezdech pro důchodce či prodejních akcích. Dotazy se týkaly také možnosti rušení neuváženě uzavřených smluv, uzavřených s dealery údajně levnějších dodávek elektřiny, plynu či telefonů, vady zboží a uznání reklamace. V oblasti bytové dominují zejména dotazy, týkající se zvyšování nájemného. V poradně se tak hovořilo i o neetické výpovědi z bytu, kde senior žije již 50 let... Dochází i k okrádání nájemců, protože někteří majitelé domů

požadují zcela nepřiměřené úhrady pořizovacích nákladů na základní vybavení bytů. S byty ve vlastnictví jsou problémy nejen v dědictví, ale i v nedobře formulovaných zákonech. Dotazy se týkaly i chat, rekreačních domků a činnosti realitních kanceláří.

Výhodou poradny je bezesporu to, že pracovníci jsou zkušenými pracovníci v seniorském věku a dochází tak k dobrému kontaktu s klienty. Rozhovory proto často nekončí jen u vlastní porady, ale mnohdy jsou odrazovým můstkem k delším diskusím o životě seniorů a jejich problémech, které jdou často do intimností, které příslušné úřady a orgány neznají (rodinné vztahy, netaktnost jednání úředníků atd.)

Smutné je, že loni čtyři měsíce pracoval kolektiv poradny bez jakéhokoli finančního příspěvku ze strany magistrátu Hradce Králové, přestože třeba na bytové problémy je nejvíce dotazů z řad seniorů, kteří žijí přímo v krajském městě.

(red) ■

Užitečné stránky

Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky na konci ledna spustila webové stránky Národního registru nezávislých odborníků v sociálních službách (dále NRNO), prvního komplexního registru odborníků určeného poskytovatelům sociálních služeb. Na adrese

<http://www.nrno.cz/> jsou nyní k dispozici kontakty již na více než čtyři desítky odborníků zařazených do devíti základních tematických oblastí, obsahujících další dílčí odbornosti, které jsou nedílnou součástí poskytování sociálních služeb, nebo s ním souvisejí. Pro zařazení odborníků do databáze i jejich případné vyřazení jsou vypracována pravidla obsahující 50bodový systém hodnotící jednotlivé

znaky odbornosti (např. vzdělání, délku praxe, publikační a lektorskou činnost atd.). Seznam zařazených odborníků je průběžně stále doplňován. Jejich vyhledávání v databázi je možné podle jména, odbornosti či regionu působnosti. U každého odborníka databáze uvádí kromě základních údajů také oblasti jeho specializace, profesní historii, reference či orientační cenu jeho služby.

(red) ■

Umět se společně pobavit

Nu, nebyla to sice ta pravá vesnická zabijačka, ale moc chutná jelička, ba dokonce i „prdeláčka“ tam nechyběla. Klubovna seniorů z klubu od „Skleníka“ na ulici V aleji v Karviné-Ráji v pátek 10. února doslova praskala „ve švech“. Na své letos první společenské akci, ochutnávce jeliček, se totiž sešli senioři z klubu, vedeného předsedkyní Alenkou Klaisovou. Sešli se, aby se co nejlépe pobavili, popovídali si a zatančili. Jako vždy jim k tanci i poslechu zahrála dvojka skupiny Antico Ericha Nowaka se svojí zpěvačkou Lenkou. Protože účast byla opravdu velká, byl malý taneční parket stále vlastně jen pro pomalé hudební kousky. Přesto se jako

zamlada i „šejkovalo“... Nechybělo ani kolo štěstí, kdy se paní Štěstěna střídavě dostávala od stolu ke stolu. Dostala se tak také k tradičnímu milému hostu sešlostí, paní Marušce Pollakové, ze sociálního odboru karvinského magistrátu, se kterou se mezi seniory přišel pobavit i její manžel. Klubová samospráva má pořád hodně nápadů a plánů. Nyní chystá poděkování ženám k MDŽ, které bude spojeno s Josefovskou zábavou.

Ochutnávání skvělých jeliček, které připravila paní Zdeňka Recmanová, se 10. února opravdu vydařilo. Nechyběl na něm ostatně ani bájný zamilovaný pár Romea s Julií. V Karviné - Ráji jsou to míst-



ní senioři - on a ona, kteří se po létech opět našli a tráví spolu hezký podzim života...

(bř) ■

Foto: autor

V březnu do kraje přichází jaro

Setba a rozsévání

Jaro začíná podle kalendáře jarní rovnodenností 21. března. Den už naplňuje tma jen způli, slunce nabírá na síle, odpočínatá země je nasycená vláhou. Obdělání půda je připravena přijmout setbu.

Zrno se až do 20. století rozsávalo převážně ručním způsobem. Při seti měl rozsévák přes levé rameno zavěšenou plachtu rozsívku, levou rukou si přidržoval její konce a pravou nabíral osivo a rozsával.



Sněženka podsněžník patří mezi naše nejčasněji kvetoucí rostliny, rozkvétá často již v únoru, hlavní doba kvetení připadá na březen.

Šel volně a zrno pravidelně rozhazoval obloukem většinou při každém vykročení pravou nohou.

Zasívání semene je velmi důležitou prací; dobře a v pravý čas zaseté zrno je základem dobré úrody a tak je přirozené, že v tradičním hospodářství byla setba významným obřadem.

Ke kýženému výsledku měly vedle křesťanských rituálů pomoci i tradované zvyky, přežívající z pohanských magických úkonů. Pro seti obilí, lnu, rostlin s vysokými stébly, se považovala za nejvhodnější doba narůstání měsíce – i rostliny mají růst, a to první den v týdnu. Než se dal rozsévák do práce, udělal třikrát znamení kříže nad zrnem a svažečkem klasů z minulé úrody pokropil svěcenou vodou osivo i pole. Pak, obrácen k východu, se pomodlil, ovšem k modlitbě přidal zařikání proti chorobám obilí, hlavně sněti. První hrst rozhodil do tvaru kříže...

Do osiva se přidávala zrnka posvěcená zpravidla na den sv. Štěpána nebo z dožínkového věnce či ze štědrovečerního stolu, vkládaly se i posvěcené kočky, rozdrčené listy z božítelového věnečku apod. Zrno připravené k setbě se kropilo svěcenou vodou nebo posvěceným vínem. K dobré úrodě měla přispět i magická moc kruhu, proto se osivo prosypávalo kruhem z prutu, prstenem nebo alespoň nohavicemi kalhot. Rozsívka byla čistě vypraná plachta, která pokrývala štědrovečerní stůl...

...Zasetá semena i sazenice bylo třeba ochránit před možnými škůdci: ptáky, zajií i zlými silami. K ochraně pole se užívalo různých, o Velikonocích v kostele posvěcených, předmětů: červená vejce, zelená ratolest, křížky z koček, prut koček, kousek mazance apod., pole se také žehlo svěcenou vodou. Účinek těchto „svěcenin“ se však ještě jistil dávnými magickými praktikami. Proti ptákům pla-



tilo při seti nejíst, nemluvit a pod jazykem držet tři zrnka, která pak rozsévák vyplivnul jako úlitbu ptactvu, aby ostatní zrní nechalo na pokoji. Magický účinek se připisoval také zamčenému zámku, který hospodář hodil do pole, aby se tak zamkly i zobáky ptáků. Rovněž při seti řepy, sázení brambor a zelí se uplatňovala řada úkonů z přenosné magie. Na rozdíl od obilí byly pro sázení a seti okopanin správnou dobou dny, kdy měsíce ubývalo. To, aby síla nešla do natí, ale do hlíz. A pro výnosy všech plodin bylo prospěšné, když si ženy lehaly do brázd nebo se válely po osetém poli. Při seti lnu a kono-pí však musely vysoko vyskakovat, aby vyrostly vysoké rostliny a jejich stonky měly dlouhá vlákna. Na vysoký len se vyskávalo i při tancování o masopustu či posvícení...

Kýžený výsledek však mohli zmařit i zajíci. Proto se o nich v zelném poli nemluvalo a podobně jako u ptáků jim zamčený zámek měl zavřít tlamičky. Posílit úrodu a ochránit ji před škodícími demony pomáhala i obchůzka pole; její původ rovněž spočíval ve víře v magii kruhu. Kruh se ale při obchůzce nedokončil, nechával se otevřený – to aby měli zajíci a myši kudy z obkrouženého prostoru utéct...

(red)

(V článku s dovolením autorů a vydavatele čerpáme z knihy Český rok od jara do zimy)

Co říkají pranostiky

Březen - za kamna vlezem.

Lépe od hada býti uštknut, než v březnu od slunce ohřát.

Jestli březen kožich stáhl, duben rád by po něm sáhl.

10. března

Mrzne-li na den Čtyřiceti mučedníků, přijde ještě 40 ranních mrazíků.

12. března Řehoř

Na svatého Řehoře, plavou ledy od moře.

Na svatého Řehoře, líný sedlák neoře.

19. března Josef

Na svatého Josefa i vdovin pluh vyjíždí na pole.

Pěkný den na svatého Josefa zvěstuje dobrý rok.

Je-li na svatého Josefa vítr, potrvá čtvrt roku.

20. března Jáchym

Na svatého Jáchyma, skončila se už zima.

30. března Kvirin

O svatém Kvirinu, je teplo i ve stínu.

Byl první jarní den...



Štábní kapitán Václav Morávek patřil k největším osobnostem domácího protifašistického odboje během 2. světové války. Společně s Josefem Mašinem a Josefem Balabánem

utvořili v rámci organizace Obrana národa legendární trojici Tři králů. Podařilo se jim vybudovat zpravodajskou síť, která dodávala důležité informace do Londýna. Mimo jiné i od legendárního agenta A-54 Paula Thümmela. Morávek byl vynikající střelec, byl předválečný několikanásobný mistr československé armády ve střelbě a všude s sebou nosil dvě pistole a spoustu zásobníků. Mimo to byl ale také hluboce věřícím křesťanem – neodmyslitelnou družkou jeho pistolí byla kapesní Bible, ve které si, když to šlo, každý večer četl. Když se ho jednou zeptali, v co vlastně věří, odpověděl legendární větou: „Věřím v Boha a ve své pistole!“ Několikrát díky nim unikl z nastražených pastí. Pro gesta-

po byli Tři králové nepřítelem č. 1. Na jaře roku 1942 byl na svobodě už jen Morávek. Dne 21. března 1942 se odpoledne sešel v bytě na Staroměstském náměstí s rotmistry Josefem Gabčíkem a Janem Kubišem (výsadek Anthropoid) a k večeru měl domluvenou schůzku u střešovické tramvajové vozovny, kam jako první přišel jeho spolupracovník Václav Řehák. Schůzka byla prozrazena konfidentem a gestapo obsadilo v okolí snad všechny myslitelné body. Václav Řehák byl zatčen. Nastraženou pastí se snažil uniknout. V nastalé divoké přestřelce vypálil asi padesát ran a zranil blíž neurčený počet protivníků. V parčíku u Prašného mostu ho zasáhly dva výstřely do nohy a znemožnily mu další pohyb. Morávek se snažil zasáhnout své pronásledovatele v pokleku, zničil fotografie parašutistů, pro které měl zajistit falešné doklady. Další německá kulka, která zasáhla aortu, ukončuje život hrdiny. Jeden ze zuřících gestapáků pak střílí mrtvého Morávka ještě dvakrát do hlavy. Na jedné z roztrhaných fotografií gestapáci poznávají hledaného číšníka z pardubického hotelu Veselka. Je to pozdější atentáčník

na nacistického pohlavára Reinharda Heydricha, podporučík Josef Valčík. Strýc našeho spolupracovníka Vráti Ebra. Jakou vše mělo dohru, vám sám řekne v příští Době seniorů.

Václav Morávek byl po roce 1989 povýšen in memoriam do hodnosti podplukovníka a v roce 1992 mu prezident republiky posmrtně udělil Řád M. R. Štefánika a 8. května 2005 byl in memoriam povýšen na generála.

(red) ■



Květinový horoskop

Ryby (19. 2. – 20. 3.)



Ryby charakterizuje jejich bohatá fantazie a hluboký vnitřní svět. Potýkají se s určitou nerozhodností, velice milují tajemství a duchovní otázky. Ryby žijící v domě se zahradou obvykle každý rok konzervují a ukládají všechno, co jim vyrostlo. Zahrada je podle nich nezbytnou součástí domu a život bez ní si nedovedou představit. Mají raději zvířata než květiny, pokud by si ale měly Ryby vybrat, pak se jim líbí hyacinty, narcisy, mečíky, fialky, jasmín a rozkvétající jarní stromy. Z pokojových květin jim udělá



radost voňavá gardénie, voskovka nebo věnovce.

(Z připravované knihy V. Ebra a M. Pavlíka „Zahrádkářův almanach na celý rok“)

Magie jedniček

Letošní rok přináší 4 neobvyklá data: 1. 1. 11 ; 1. 11. 11 ; 11. 1. 11 ; 11. 11. 11.

A nejenom to nachystal rok 2011. Připravil i další zajímavost: Vezměte poslední dvě čísla roku, ve kterém jste se naro-

dili a připočítejte k němu věk, kterého se letos dožijete.

Dopředu známe výsledek. Nevěříte?

Tak sečítejte podle návodu. Výsledek bude 111...

(red) ■

Největší Stalin stál v Praze

Oběti jeho vlády se nejspíše nikdy nepodaří zcela spočítat. Boj proti vnějšímu, ale hlavně proti tzv. vnitřnímu nepříteli dovedl do dokonalosti. Oběťmi jeho čistek byli i bývalí nejbližší spolupracovníci. Je autorem cynického výroku Smrt jednoho je tragédie, smrt milionů je statistika. Tak i jednal, (jen počet mrtvých při uměle vyvolaném hladomoru na Ukrajině se odhaduje na 3,5 miliónů).

Zemřel 5. března 1953. V SSSR byl už dlouho předtím vydáván téměř za boha. A nejenom tam. Glorifikující pomníky mu už za života stavěli i v zemích, které se dostaly do sovětské sféry vlivu. Ten největší u nás v Praze. Stavba byla zahájena 22. prosince 1949, na samotném sousoší se začalo pracovat rok před Stalinovou smrtí, v únoru 1952.

Sochařem byl Otakar Švec (před odhalením díla spáchal sebevraždu), architektem pak Jiří Štursa (letos 17. března by oslavil 101. narozeniny). Projekt umístil pomník na dobře viditelné místo nad letenské vyústění Čechova mostu. Byl ztvárněn jako řada za sebou stojících postav v čele s generalissimem Stalinem (sám se do této nejvyšší vojenské hodnosti jmenoval); za ním stáli zástupci „pokrokových“ společenských tříd. Po jeho levé ruce stáli zástupci sovětského lidu (dělník, vědec, kolchoznice a rudoarmějce) a po jeho pravé ruce pak zástupci lidu českého (dělník, rolnice, novátor a vojín). Obecný lid si nebral servítky a monument pokřtil pojmem fronta na maso.

Pomník stál na rozsáhlé železobetonové konstrukci o výšce 15 metrů, zapuštěné do letenského svahu. Vlastní sousoší mělo rozměry: 15,5 m výšky, 12 m šířky a 22 m délky. V základech (7 metrů pod horní hranou podstavce) je zabudováno třiatdacet základních kamenů z památných míst celé ČSR, mj. do nich šla i část nejstarší slovanské baziliky z Velehradu. Náklady na stavbu byly tehdy 140 miliónů korun, spotřebováno bylo 17 tisíc tun materiálu.

Gigantické sousoší bylo odhaleno na 1. května 1955 pod heslem „Svému osvoboditeli – československý lid“. To už se ovšem v SSSR nad Stalinem stahovaly mraky. Jeho bývalý spolupracovník Nikita S. Chruščov pronesl 25. února 1956 na XX. sjezdu KSSS na uzavřeném jednání projev *Kult osobnosti a jeho důsledky*, v němž podhalil a odsoudil diktátorské praktiky svého předchůdce. Slyšet byl i v Praze, ale u Vltavy se zřejmě čekalo, jak se vše v Moskvě vyvíjí. Chruščov se udržel a tak i vedení v Praze



muselo reagovat. Rozhodlo monument zbourat. Stalo se tak ale až v listopadu roku 1962. Ještě chvíli vydržet a pomník stál možná mnohem déle:

Chruščov padl jen o dva roky později. Jeho nástupce Brežněv brzy začal jednat ve Stalinově duchu: odlišné názory v Praze v roce 1968 umlčel tanky... **(red)**

2. března 1978 – První člověk, jenž nebyl občanem SSSR a USA, se dostal do vesmíru. Byl to občan Československa, Vladimír Remek, na lodi Sojuz 28.

5. března 1946 – Britský politik Winston Churchill poprvé veřejně použil název „železná opona“ při své řeči ve Westminster College ve městě Fulton v USA.

7. března 2003 – Václav Klaus byl poprvé inaugurován do funkce prezidenta. Bývalý předseda ODS během volby slíbil, že bude nadstranickým prezidentem.

8. března 1911 – Poprvé se slavil Mezinárodní den žen. Někdy je přesto uváděn jako svátek, uměle vyrobený minulým režimem. Ve skutečnosti jde o mezinárodně uznávaný den stanovený k výročí stávkových newyorských švadlen v roce 1909.

14. března 1939 – Pomnichovské Československo (druhá republika) se rozpadlo



na Slovenský stát (*Slovenský štát*) a nacistickým Německem zřízený tzv. Protektorát Čechy a Morava (*Protektorat Böhmen und Mähren*, ustanoven 16. března).

18. března 1871 – Na základě povstání, vyvolaném zbídačením obyvatel během francouzsko-pruské války, byla vyhlášena Pařížská komuna. Za cíl si mj. kladla zavedení sociálních opatření pro pracující, volbu sesaditelných úředníků, bezplatné školství či rovnoprávnost žen. Porážena byla až za pomoci pruských vojsk.

Následný teror stál životy více než 30 000 komunardů.

19. března 1896 – Společnost *Elektrická dráha Praha – Libeň – Vysočany* zahájila provoz elektrické tramvaje v Praze.

20. března 1916 – Albert Einstein publikoval svou slavnou Teorii relativity. Tato teorie umožnila pochopit význam některých přírodních zákonitostí při rychlostech srovnatelných s rychlostí světla.

21. března 1871 – Otto von Bismarck byl jmenován kancléřem německého impéria. Zasadil se o sjednocení Německa a jeho nekompromisní přístup mu vynesl přezdívku *Železný kancléř*.

31. března 1901 – V pražském Národním divadle měla svou premiéru opera Antonína Dvořáka *Rusalka*. Autorem libreta dnes světoznámého romantického díla je Jaroslav Kvapil.

Evropská turistika pro seniory

Španělsko, jako první země EU, již druhým rokem usilovně pracuje na podpoře cestování seniorů. Dotace se týkají zájezdů v zimním období pro osoby starší 55 let prostřednictvím programu Europe Senior Tourism. Lidem tzv. třetího věku zvýhodňuje španělský stát rekreační pobyt i zážitkovou a poznávací dovolenou v destinacích Andalusie a Baleárských ostrovů. Pro Čechy sleva na jednom zájezdu činí 150 €. Na Europe Senior Tourism naváže dotační program EU Calypso.



I čeští senioři tedy budou moci využít nejen příjemného počasí, ale i kulturní a gastronomické nabídky a možnosti jmenovaných regionů, kde již v tento čas kvetou mandlovníky.

Europe Senior Tourism je průkopnický projekt na mezinárodní úrovni, který je zaměřen na organizování částečně dotovaných zájezdů do Španělska v mimosezóně a je určený pro osoby starší 55 let s trvalým bydlištěm v EU. Program si klade za cíl podpořit aktivní stáří evropské populace, dále posílit ekonomickou činnost mimo hlavní letní sezonu a přispět tak k udržení pracovních míst.

Všechny osoby starší 55 let se mohou zúčastnit programu v doprovodu s další osobou, která nezávisle na svém věku využívá stejnou dotaci.

První ročník úspěšný

V loňském roce v rámci tohoto programu navštívilo Španělsko přibližně 45 000 turistů z různých zemí Evropy. Z České republiky to bylo 396 osob a ČR tak zaujala jedenácté místo mezi zeměmi, které mohou čerpat dotace na tento program. Ve druhém ročníku, který již probíhá, se předpokládá, že se počet účastníků z ČR bude pohybovat okolo 3 000. Druhý ročník projektu byl

zahájen dne 1. října 2010 a končí v dubnu tohoto roku, vzápětí následuje ročník třetí. Španělská vláda si klade za cíl v roce 2020 v rámci jmenovaného programu přivítat dva miliony cestujících seniorů.

Program Europe Senior Tourism patří do přípravné akce Calypso, organizované na základě španělských zkušeností Evropskou unií. Značně dotované Calypso si rovněž bude klást za cíl podporu cestovního ruchu seniorů ve všech členských státech Evropské unie.

Ivan ČERNÝ ■

Zdarma na veletrh

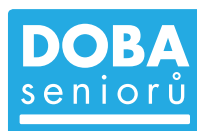
Možností, jak žít i ve stáří aktivně, je spousta. Jen je třeba o nich vědět. Mnohé z nich nabídne veletrh FOR SENIOR, který se uskuteční ve dnech 31. 3. – 3. 4. 2011 v rámci souboru FOR FAMILY - pro rodinu a volný čas v Pražském veletržním areálu Letňany. Veletrh chce podpořit kvalitní život starší generace, zlepšit přístup seniorů k informacím a nabídnout



možnosti pro jejich vzdělávání. Čeká vás nejen představení nových výrobků a potřeb pro seniory, ale i bohatý doprovodný program se spoustou zajímavých přednášek. Více informací o veletrhu najdete na www.forsenior.cz. Deset našich čtenářů

se na veletrh může podívat zdarma. Doba seniorů je totiž mediálním partnerem a od organizátorů opět dostala „volňásky“. Můžete je vyhrát, musíte však správně odpovědět na následující soutěžní otázku: Kolikátý ročník veletrhu FOR SENIOR se letos koná? Je to a) první, b) třetí nebo c) pátý ročník? Odpovědi posílejte na adresy redakce (viz tiráž na str. 3) čekáme do 20. března.

(red) ■



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 132 Kč / Cena za kus jen 11 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávat od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojení č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu A.L.L. production s.r.o., Box 21, 112 21 Praha 1. Pokud budete posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovního převodu – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složence a jako Váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složence. Pokud objednáte předplatné úplně poprvé a neznáte číslo konta ani VS a chcete platit bezhotovostním převodem, zavolejte do zákaznického centra A.L.L. production s.r.o. (tel: 840 306 090), kde Vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím e-mailu: dobaseniuru@predplatne.cz. Nezapomeňte, že předplatným můžete udělat radost i svým blízkým a přátelům.

TOTO MÍSTO je určeno pro dopisy našich čtenářů. Věcné diskuzi nejsou stanoveny žádné obsahové mantinely. Psát nám můžete skutečně o všem. O tom, co vás pálí či štve, co vás naopak potěšilo, či co by měli vědět a co by mohlo být prospěšné i pro jiné čtenáře. Redakce DS si pouze vyhrazuje právo příspěvků z prostorových důvodů krátit. Nezařadíme pouze dopisy s urážlivým, rasistickým a vulgárním obsahem, všechny ostatní jsou vítány. Pište nám na adresu: Doba seniorů, Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3.

Neblahá zkušenost

Mám podobné zkušenosti jako paní Chmelová z Litoměřic, jejíž dopis jste zveřejnili v lednovém čísle. První byla s firmou Beck, druhá s Bravo Plus (p. Martin Ulrich), se kterou jsem uzavřela smlouvu na 15 000 Kč a teď splácím Home Credit 16 836 Kč a celkem mě to tak bude stát 18 336 Kč. A to nehovořím o jednání, které jsem si u toho musela zažít. Třetí neblahou zkušenost mám ze zájezdu do Drnovic u Vyškova. Bylo to velmi ponižující. Když jsem řekla, že si nic nemůžu koupit, protože jsem vdova, bydlím v podnájmu a zbývá mně na ostatní věci 3 800 Kč, ze kterých splácím nádoby a masážní podložku, přítomný mládenec mi řekl, že místo dárku dostanu „hovno“. Nebyla jsem sama, kdo si tuto zkušenost obrečel... Všem důchodcům bych radila, aby na podobné nákupní výlety nejezdili, protože za tu špatnou zkušenost to opravdu nestojí. Nabízené zboží je předražené, je lépe koupit v obchodě, kde je i záruka a možnost zboží vyměnit či vrátit.

Antonie POHLOVÁ, Koryčany ■

Pozn. red.: Podobných dopisů dostáváme do redakce stále mnoho. Varování, jak se zdá, se bohužel míjejí účinkem. Asi by bylo třeba, aby si na podobné prodejce a mnohdy nechutné metody jejich podnikání posvítila i Česká obchodní inspekce. A náležitě je za ně také „odměnila“. Třeba i tím, že jim tuto činnost zakáže.

Drzost

Se smíšenými pocity jsem si přečetl poměrně smutný výčet toho, co se Radě seniorů nepodařilo v loňském roce prosadit. Pana předsedu Pernese může utěšovat snad pouze skutečnost, že není zdaleka sám, na kom současná vláda záleží asi jako na loňském sněhu a podle toho s takovými partnery i jedná.

Drzost s jakou lze dnes manipulovat s českou veřejností už překračuje jakékoli únosné meze. I ti, kteří dnes berou důchody nižší než 10 000 Kč měsíčně jsou strašeni, že bez škrtů a reformy nebudou na výplatu jejich důchodů ve státní pokladně

peníze. Ti, kteří dosud pracují, jsou strašeni, že pokud na své důchody nezačnou okamžitě šetřit do penzijních fondů, nemohou počítat s tím, že by jejich důchody dosahovaly částek, které při stejných příjmech pobírají současní důchodci. Ten nejchytřejší ze všech neomylných současných vládních reformátorů jim ještě nabízí nákup státních dluhopisů. Jenže již při rozesílání složenek s dluhem každého občana tento pán zamlčel, kdo a kdy tyto dluhy nadělal. Všichni dnešní „spravedliví“ vyčítají život v blahobytu i těm, kteří svými příjmy nedosáhli ani vykazovaného průměru. Pokud vím, žije jich v této zemi více než 70 %...

Bohužel dnešní vláda se ani netají tím, že pro tyto lidi nepracuje. Pracuje jen pro ty nejbohatší a to takovým způsobem, aby z jejich příjmů a zisků, které jim už desetiletí umožňují život v nezaslouženém přepychu či alespoň nad poměry, nemusela brát ani korunu, nebo pouze tolik, že to ani nepocítí.

B. V., HOLÝŠOV ■

Kam to zmizelo?

Kde jsou všechny prostředky, které měl náš stát před rokem 1989? Kde jsou prostředky z pochybných privatizací?

Kdo a kde jsou lidé, kteří jsou za současný stav republiky odpovědní? Jakým právem nám vyčítají naše poctivě odpracované důchody? A to i za situace, kdy mnozí naši senioři nemají ani na nájem!

Libuše GOTTWALDOVÁ, Brno ■

Pomáhat s výchovou

Zejména nyní v éře globalizace je nutné, aby senioři pomohli při výchově mladé generace. Pomáhat je orientovat na sport, turistiku, dobročinné a ekologické aktivity. A učit vnučky a vnuky úctě ke starším. Učit je, že je nezbytná kázeň a disciplína ve škole a respekt k učitelům. Propad úrovně školství je z části způsoben tolerantností rodičů k lenosti a chování svých dětí. Jinak by nebylo možné, aby vietnamské děti, které jsou z domova vedeny ke skromnosti, zodpovědnosti a úctě ke starším, byly ve škole úspěšnější

než jejich čeští spolužáci. Ukázněné děti nebudou ani agresivní. Budou vědět, že se prosadí jen poctivou prací. Je nás na světě již 7 miliard a pokud mladá generace nebude na sebe náročná, tak nemá šanci v životě uspět.

František TRUXA, Jablonec nad Nisou ■

Jen pro Pražáky?

Jako člen výboru místního Klubu důchodců se chci zeptat, zda je Doba seniorů jen pro Pražáky, když jsou v něm pozvánky pouze na akce v hlavním městě – Pozvánka do Salmovské literární kavárny, vycházky s PIS, pozvánka na bál v Casa Gelmi v Praze 2... Z mnoha obcí i našeho okresu neexistuje o víkendech žádná veřejná doprava (často ani ve všední dny večer) a nás to jen uráží.

Miloslav CHRÁSKA, Hrádek u Rokycan ■

Pozn.: V Praze sice žije přes 200 000 seniorů, ale DS samozřejmě není jen pro ně. Je měsíčníkem s celostátní působností. Už jsme o tom psali: nemáme tolik prostředků, abychom mohli cestovat po ČR tak, jak bychom potřebovali. Aby v ní byla víc vidět i jiná místa než Praha. Proto jsme už také vyzvali: pište nám o zajímavých mimopražských akcích, o kterých by podle vás měli vědět i jiní v ČR. Rádi tyto tipy a tím i pozvánky (pokud je pošlete včas) zveřejníme. Naši výzvu tímto tedy opakujeme.

Poděkování

Ráda bych prostřednictvím DS poděkovala pracovníkům v Sociálně ošetrovatelském centru v Zárubově ulici v Praze 4-Lhotce. Kromě naší babičky, která se letos dožívá devadesáti osmi let, tu nachází dočasný domov a dobrou péči asi čtyřicetka klientů. Jednopatrová budova se zahradou jim umožňuje pár věcí, které jsou pro řadu z nich v jejich vlastních domovech špatně dostupné, v horším případě nedostupné vůbec. Centrum v Zárubově ulici umožňuje ještě jinou důležitou věc – a totiž odpočinek lidem, kteří se o nejstarší členy svých rodin starají. O seniory pečují většinou

jejich děti. Těmto pečovatelům ve věkové kategorii, které se říká vyšší střední věk, se také ale začínají hlásit jejich vlastní zdravotní problémy spojené se stárnutím, proti kterému nikdo z nás nemá imunitu... Každý, kdo pečoval o starou maminku nebo tatínka ví, jak vyčerpávající tohle období může ze všech možných uvedených i neuvedených důvodů být.

V Zárubovce se o tohle stará tým zkušených lidí, kteří zvládají právě tuhle

náročnou a každodenní starost. Dokážou při tom svým klientům poskytnout pocit jistoty, bezpečí a při tom respektovat jejich lidskou důstojnost. Za tuhle zkušenost bych chtěla poděkovat vrchní sestře Kristině Puchmertlové, staniční sestře Haně Lerchové, sestřičkám Elišce Burianové, Renatě Herdové, Zdeňce Horáčkové, Kláře Folejtarové, Janě Novákové, Iloně Jeřábkové, pracovníkům v sociálních službách Táně Báčové,

Martině Čermákové, Martině Chrástilové, Martině Šimečkové, Marii Pekárkové, Zdeně Musílkové, Boženě Rezkové, Rudolfu Lachovi, Miroslavu Mračkovi, Janu Vonkovi, ergoterapeutkám Janě Prchalové a Jitce Čížkové, fyzioterapeutkám Zdeně Matějkové a Monice Švecové a dalším pracovníkům a technickému personálu. Jen doufám, že jsem na nikoho nezapomněla...

Michaela UČŇOVÁ, Praha

Zasmějte se s DS

Ještě nikdy jsem neviděl tolik suchých hub jako v neděli. Neříkej, ty jsi byl v lese? Ne, ale v hospodě došlo pivo.

Znáte nejkratší vtip?

Dva ministři jeli tramvají.

Tatínku, jak se jmenovala Adamova tchýně? Adamova? Ten neměl tchýni, ten žil v ráji!

Jaký je rozdíl mezi čelem a basou? Kdo byl dříve v čele, je dnes v base a kdo byl v base, je dnes v čele!

Hasič přijde domů ze čtyřřidlicíky a už u dveří volá: „Mám hlad jako vlk!“ Jeho malý synek na to: „Tati, sežereš i babičku?“



Ještě to není s důchodci tak špatné. I pro ně se pořádají slevové akce... Foto: J. Z.

Mladík doprovází dívku až k domu. Najednou dívka praví: „Když chcete, můžeme jít ke mně na kávu.“ „Velice rád,

jen si nejdřív skočím do drogerie něco koupit ke kávě.“

Povídá štamgast v hospodě: Mně vůbec nevadí, když mi leze na nervy žena, hlavně když to není ta samá!

Mladík vzdychá: „Helenko, já bez vás opravdu nemohu žít!“ Helenka: „Tak mi to dokažte!“

To snad není možné, že vaši úředníci chodí do práce o hodinu dříve. „Ale, je to jednoduché, přijali jsme jich deset a do kanceláře dali jen devět židlí.“

Studenti medicíny mají přednášku o rozmnožování. Profesor vykládá: „...kupříkladu takový býk zvládne tento akt i třicetkrát za den...“ Z první řady se ozve studentka: „Třicetkrát!? Mohl byste to prosím zopakovat, aby to slyšeli i ti, kteří sedí vzadu?“ Přednášející tedy zopakuje hlasitěji: „Býk zvládá tento akt i třicetkrát za den.“ V poslední řadě se zvedne student: „Prosím Vás, a to ho připouští stále na tu stejnou samici?“ „Ne, to samozřejmě ne, pokaždé na jinou,“ odpoví profesor. „A prosím, mohl byste to zopakovat, aby to slyšely i studentky v první řadě?“

Ve vlaku: „Paní, řekněte vašemu synovi, ať mě nenapodobuje!“ „Petříčku, přestaň ze sebe dělat debila!“

Co vám nejvíc chutnalo z francouzské kuchyně? „Kredenc“, řekl červotoč.

Do rubriky vedle redakce tentokrát přispěli Miloslav Chrásk a z Hrádku u Rokycan, Milan Garncar z Prahy a Jana Tučková z Kolína. Znáte také nějakou povedenou anekdotu? Pošlete nám ji do redakce, ať se po jejím zveřejnění pobaví i další čtenáři DS!

DROBNÁ INZERCE A OZNÁMENÍ V DS

Pravidla drobné inzerce v DS znějí: zveřejnění všech nekomerčních inzerátů našich čtenářů je zcela zdarma, poplatek za poštovné 30 Kč se vybírá pouze u inzerátů se značkou, kde si inzerující přeje doručení došlých odpovědí poštou.

BYDLENÍ

Pronajmu v novém rodinném domě nedaleko Prahy 1+1 nebo 2+1 nebo celé patro. Zařízené, parkování auta ve dvoře. Internet, plynové topení, teplá voda, možné i pro rodinku. MHD, les, zahrada, klidné prostředí. Nájem dohodou, dle využití. Kontakty – telefon: 241 940 450, mobil: 604 112 050.

CESTOVÁNÍ

Na 14 dní až měsíc pobyt v Chorvatsku (srpen–září 2011) hledám spolucestující 1–2 seniory. Dopravu autem zajistím. Ubytování v soukromí, stravování vlastní. Spolucestující nejraději z Prahy a okolí. Zájemci volejte na mobil 604 487 777.

SPOLUPRÁCE

Nabízíme spolupráci na DPP důchodkyni, důchodci při organizování kurzů pro pracovníky v sociálních službách. Upřednostňujeme VŠ s humanitním zaměřením a uživatelskou znalostí práce na PC. Sídíme v Praze. Kontakt: pc1@oszds.cz



FOR SENIOR

5. VELETRH PRO PLNOHODNOTNÝ, AKTIVNÍ ŽIVOT

Souběžně probíhají veletrhy

FOR KIDS

FOR PETS

FOR TRAVEL

31. 3. – 3. 4. 2011

PRAŽSKÝ VELETRŽNÍ AREÁL LETŇANY

www.forsenior.cz

KUPÓN NA 50% SLEVO VSTUPNÉHO

U pokladny vyměňte za zlevněnou vstupenku.


www.abf.cz

DOBA SENIORŮ